



1 aguacate



200 g de espinacas baby



Perejil



1/2 chili



1/2 c.c. de sal



Comino



5 cubitos de hielo
casero



300 ml de agua

Preparación:

1. Lava las espinacas y el perejil y déjalos escurrir. Parte el aguacate por la mitad, quítale el hueso y saca la carne con ayuda de una cuchara. Corta el tallo del chili. Junta todos los ingredientes en el vaso de la batidora junto con el agua y los cubitos de hielo. Añade media cucharada de café de sal y un buen pellizco de comino. Cierra la tapa.
2. Enciende la batidora y bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Esta versión picante del smoothie verde es especialmente refrescante. Un tentempié ideal para los días más calurosos.

 1.000 ml

Spicy green dragon

Smoothie picante de aguacate
y espinacas

