

# Zumo de remolacha y jengibre



250 ml de  
agua de coco



1 c.s. de semillas de chía



2 manzanas  
Fuji



160 g de remolachas  
frescas



2 limones



Jengibre fresco  
al gusto

  
filtro **fino**

## Preparación:

1. Hidrata las semillas de chía en el agua de coco durante 30 minutos.
2. Pela los limones, el jengibre y la remolacha. Lava las manzanas y trocéalas.
3. Introduce las manzanas, las remolachas, los limones y el jengibre en el extractor de jugos.
4. Junta el zumo con las semillas de chía y el agua de coco.
5. Remueve todo.

 650 ml

