

¡Aquí tienes la **receta No.3!**



Este zumo lleva ingredientes como el limón, manzanas verdes, zanahoria, jengibre y cúrcuma con propiedades desintoxicantes y antiinflamatorias.

Cantidad: 1 litro

Utensilios: Batidora + bolsa filtrado leche vegetal o extractor de zumos

Ingredientes:

- 1 limón exprimido
- 2 manzanas verdes, peladas y troceadas
- 1 Zanahoria, troceada
- 1 trocito tamaño dedo pulgar de jengibre, pelado y troceado
- 1 raíz de cúrcuma, pelada y troceada
- 1/2 litro de agua o agua de coco

Elaboración:

1. Pon en la batidora el zumo de un limón, las manzanas, la zanahoria, el jengibre y la cúrcuma. Añade el agua en el vaso de la batidora y tritura.
2. Coge un bol con la bolsa de leche, vierte el contenido del vaso y extrae el zumo.
3. Añade el zumo en un vaso y disfruta!_

