

Zumos riquísimos con licuadora

Posibles ingredientes

Zanahoria

Remolacha

Apio

Manzana, pera, uvas, otras frutas

Preparación

- Una manera muy buena de gastar zanahorias, remolacha y apio es preparar zumos con licuadora, con esta excusa podemos descubrir unos jugos deliciosos.
- Nuestro preferido es mezclando 1 parte de manzana, 1 parte de zanahoria, 1/3 parte aprox. de remolacha y 1 ramita de apio.
- No es necesario quitar las semillas ni la piel de la manzana, la licuadora la separa.
- Para pasar la remolacha os recomendamos cortarla en láminas finas, que es bastante dura sin cocer y también controlar la cantidad, que sino el zumo puede terminar sabiendo sólo a remolacha :)
- Podéis probar con otras frutas, pero en principio con moderación, como kiwi, mango, el plátano casi no tiene jugo, cítricos, etc.