

MANZANA-APIO

Otoño-Invierno, antiestrés, Tónico

Para
4
Vasos

Ingredientes:

4 manzanas Granny
2 ramas de apio
1 rodaja fina de jengibre
½ limón amarillo
sal

Preparación: Lavar bien las frutas y hortalizas. Licuar, en este orden, el apio, el jengibre y las manzanas verdes en la licuadora J 80 Ultra/J 100 Ultra. Añadir un poco de sal a la preparación. Servir enseguida para preservar todas las vitaminas.

Idea para decorar: decorar con finas rodajas de manzana cortadas con el corta-hortalizas Robot-Coupe (disco rebanador de 1 mm).

Beneficios: Un zumo de manzana y apio disminuye el estrés y el insomnio.

Otra idea: Se puede sustituir las manzanas por peras.

