Suc Verd Detox

Estic molt contenta amb el meu nou espremedor! La meva filla gran i jo mengem fruites senceres i batuts cada dia, però els sucs tenen un gust increïble i són fantàstics per netejar i desintoxicar el cos.

Els sucs verds són encara millors perquè estan plens de minerals i són encara més nutritius que els sucs de fruites. Aquesta recepta és realment deliciosa i només necessites 4 ingredients per fer-la (pomes, pinya, llimona i espinacs), encara que pots utilitzar les teves fruites i verdures preferides, els sucs sempre tenen un gust fantàstic!

Si, és veritat, el color verd tira enrere, però sabent els ingredients que porta saps segur el bon gust que té. Així que animeu-vos a fer un smoothie detox.

Sense gluten, vegà

Suc Verd Detox

Per 3 racions
Temps: Temps total 10 minuts: Temps de preparació 10 minuts, Temps de cuina 0 minuts.

Ingredients:

- 2 pomes vermelles (pelades si no són ecològiques)
- 1/2 pinya
- 2 llimones
- 3 tasses d’espinacs (90 g)

Elaboració:

PAS 1: Rentar tots els ingredients.

PAS 2: Peleu la pinya i les llimones. També heu de pelar les pomes, si no són ecològiques.

PAS 3: Tallar petita la fruita.

PAS 4: Passeu-ho tot per la batedora.

PAS 5: Colar el suc per a una millor textura (opcional).

Notes

- Si és la primera vegada que feu un suc verd, només heu d’utilitzar 1 tassa d’espinacs.
- No dubteu a utilitzar qualsevol fruita o verdura que us agradi.
- Els productes ecològics són millors, però si no us ho podeu permetre, no us preocupeu, encara que hauríeu de pelar les fruites o verdures que utilitzeu.
- Podeu fer grans lots de suc i beure durant tot el dia

(tot i que el suc fresc té més gust i té més vitamines) o fins i tot podeu congelar-lo.

- No cal tenir una espremedora per fer suc, una batedora també funciona. Fes una ullada a com fer suc amb una batedora.

Bon profit!