

EKADASHI CON TIAGA

♥ ZUMO VERDE DIVINIDAD ♥

🍏🥒 Ingredientes: 🍏🥒

1 puñado de espinaca
1 tallo grande de apio
1 limón entero
1 manzana verde
Opcional: menta, perejil
o espirulina

🤖 INSTRUCCIONES: 🤖

Lava bien todo y si el limón no es orgánico no uses la cáscara.
Si tienes extractor de jugos solo tienes que introducir los ingredientes uno a uno (tal vez necesites cortarlos un poco). Si agregas espirulina que sea al final.

Licuada: agrega agua a la receta, licua y luego colalo.

Depende de tu licuadora, pero seguramente te convenga picar el apio de forma fina (si es con cuchillo de cerámica, mejor), cortar la espinaca un poco y sacarle la cáscara al limón.