




ZUMO (IDEAL PROCESOS GRIPALES)

INGREDIENTES:

- 3 naranjas sin nada de parte blanca
- 3 fresas
- un gajo o rodaja de limón sin nada de blanco ni pepitas
- 50 gr de miel (esto es al gusto)
- 500 gr de agua
- 2 ó 3 cubitos de hielo

PREPARACION:

Ponemos en el  todos los ingredientes menos el agua y los hielos y programamos 30 seg., vel.5, añadimos el hielo y el agua y programamos 2 minutos, velocidad progresiva 5-10.

FÁCIL, RICO E IDEAL PARA ALIVIAR CATARROS, GRIPE, ETC... AYUDA A LA HIDRATACIÓN DE MUCOSAS y tiene un aporte extra de vitamina C.