

9 batidos llenos de energía

REFRESCANTE



Ingredientes:

- 1 rodaja de melón
- ¼ de pepino
- 1 manzana
- El zumo de 1 limón
- 1 vaso de agua

LIGERO



Ingredientes:

- 2 rodajas de sandía
- 1 tallo de apio
- 10 granos de uva
- ½ vaso de agua

TROPICAL



Ingredientes:

- 1 manzana
- 3 rodajas de piña
- ½ papaya

SILVESTRE



Ingredientes:

- ½ taza de fresas
- ½ taza de cerezas
- 1 zanahoria
- ½ vaso de leche

CAMPESTRE



Ingredientes:

- 2 remolachas
- ½ taza de arándanos
- El zumo de 1 limón

ÁCIDO



Ingredientes:

- 1 pomelo
- 1 puñado de berros
- ¼ de vaso de leche

DULZÓN



Ingredientes:

- 2 naranjas
- 1 zanahoria
- 1 melocotón

SUAVE



Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 melocotón
- 1 pera
- El zumo de ½ limón

MULTIFRUTAS



Ingredientes:

- ½ mango
- 1 kiwi
- 1 naranja