



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://youtu.be/WXxXqo9EyIA>

Ingredientes

100 g. de espinacas
2 kiwis
1 aguacate
1 trozo de jengibre
2 ramas de apio
½ calabacín
1 pepino
250 ml. de agua



Echamos en una licuadora los ingredientes: 100 g. de espinacas, 2 kiwis, 1 aguacate, 2 ramas de apio, un trozo de jengibre, 1 pepino y medio calabacín.



Echamos 250 ml. de agua. Así conseguiremos que la textura de nuestro batido detox sin gluten sea más suave. ;)



Batimos hasta que tengamos una masa homogénea. Si no disponéis de una licuadora, también se puede hacer con una batidora corriente.



Servir bien frío, ¡y listo!

gloton^{es}
sin gluten