

Batido de kale y piña

Este batido tiene un efecto desintoxicante y depurativo envidiable, gracias a la combinación de piña y col rizada. Para tomar por las mañanas, 1 ó 2 veces por semana.

Ingredientes: 3 hojas pequeñas de kale; 1 rebanada de 3 o 4 cm de espesor de piña; hielo; 100 ml de agua; estevia para endulzar (o el endulzante que prefieras)

Preparación: Lavamos muy bien la verdura, eliminamos los tallos y ponemos todos los ingredientes en el vaso de la licuadora; licuamos hasta que tenga una consistencia cremosa.