

Licuada de Kale y Piña

Los licuados son una forma rápida y deliciosa de tomar vitaminas. Éste es uno de mis favoritos, debido a su sabor dulce y refrescante. También lo puedes triturar y tomar como un Smoothie aprovechando así toda la fibra de éste.

INGREDIENTES:

- 2 Hojas de kale grandes
- 2 Rodajas de piña
- 400ml Agua de coco
- 1 Cucharada sirope de agave (opcional)
- 1 Rodaja jengibre fresco (opcional)
- ½ Lima
- 1 Cucharadita esencia de vainilla

2
Raciones

NOTA:

No tires los restos que quedan en la licuadora, puedes hacer unas fantásticas galletas de kale (*ver receta) para acompañar tu licuado matinal.



ELABORACIÓN:

1. Retirar el tronco duro a las hojas de kale y la piel a las rodajas de piña.
2. Partir en trozos e introducir en la licuadora, primero el kale y jengibre y posteriormente la piña en trozos.
3. Al jugo extraído le añadiremos agua de coco, el zumo de media lima, esencia de vainilla y sirope de agave si se desea.
4. Lo puedes consumir bien frío con unos cubitos de hielo.