

# Zumo de manzana, uvas y mate

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

## Comentario nutricional

La yerba mate también tiene algunas contraindicaciones: por su contenido en cafeína, no es recomendable para embarazadas, personas hipertensas ni niños. Tampoco para quienes padecen ansiedad o nerviosismo.

## Modo express

1. Pelar y cortar las manzanas.
2. Lavar las uvas.
3. Pasar por la máquina y mezclar con el té mate y la miel. Servir frío.