

Zumo de verduras

Publicada por:

[imprimir](#)



- 30 '
- 30 '
- 2

Comentario nutricional

Si se opta por hacer más cantidad, este zumo se conserva bien en la nevera hasta 5 días.

Modo express

1. Trocear los tomates, las zanahorias y la remolacha.

2. Poner en una cazuela con 100 ml de agua, la sal y pimienta, la salsa Worcestershire y poner a hervir.
3. Reducir a fuego lento y dejar cocer durante unos 20 minutos.
4. Añadir las espinacas y el perejil, tapar y dejar reposar durante 5 minutos.
5. Dejar enfriar antes de pasar por la máquina e ir añadiendo a la vez el agua restante. Servir frío.