

Zumo para reponer fuerzas

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

Al remojar semillas y frutos secos se potencian sus propiedades. Este proceso, conocido como «activación», mejora la digestión y la asimilación de nutrientes del alimento.

Modo express

1. Dejar los cacahuets en remojo durante 8 horas.
2. Sacarlos del agua justo antes de preparar el zumo.
3. Pelar y cortar la fruta y verdura, pasar por la máquina junto con los cacahuets y servir con hielo.