

Cóctel vitamínico

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

La vitamina A, presente en las zanahorias, es una vitamina liposoluble, por tanto conviene tomarla con algo de grasa, como unas gotitas de aceite de oliva; de esta manera, el organismo puede absorberla con mayor facilidad.

Modo express

1. Pelar y cortar las zanahorias, el limón, las naranjas y el jengibre.
2. Lavar la col rizada.
3. Pasar todos los ingredientes por la slow juicer.
4. Servir frío.