

# Limonada be happy

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

## Comentario nutricional

Sobre todo en temporadas de estrés es recomendable comer suficiente fibra y carbohidratos para beneficiar la digestión y para que el cerebro tenga la energía que necesita. La fruta y la verdura son ricas tanto en fibra como en carbohidratos.

## Modo express

1. Lavar la fruta y la verdura.
2. Pelar el colinabo y la lima e introducir todos los ingredientes en la Chef Plus Essential.
3. Servir con agua con gas, hielo y, si se desea, con jarabe de arce.