

Zumo de plátano, melocotón y fresa

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

Cuando nos falta serotonina, aumenta el riesgo de padecer depresiones, insomnio, fatiga, ansiedad, sensibilidad al dolor, etc.

Modo express

1. Lavar y trocear los melocotones, las fresas y las zanahorias.
2. Pelar y trocear los plátanos.

3. Introducirlo todo en la Chef Plus Essential (las almendras habrán estado previamente remojadas en agua 8 horas).

4. Servir con hielo.