



# Smoothie detox keto.

Ideal para desayunos y meriendas.

Este cremoso batido Keto es estimulante, fragante y súper refrescante. La receta incluye grasas saludables de aguacate y una cucharada opcional de proteína en polvo para un desayuno cetogénico equilibrado.

Los zumos detox son fuente de vitaminas y minerales imprescindibles para nuestra alimentación, tienen efecto basificante y alcalinizante contra la acidificación, retrasan el envejecimiento celular, y regulan los niveles de glucosa en la sangre.

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 minutos

## TIEMPO DE COCCIÓN

- minutos

## TIEMPO TOTAL

5 minutos

## PLATO

Batidos

## DIFICULTAD

Fácil

## RACIONES

1 persona

## CALORÍAS

119 kcal/ración

## EQUIPAMIENTO

- Easy Steel Blender.
- Cuchillos Leo.

## INGREDIENTES

- 1/2 aguacate
- Kale
- 1 ramita de apio
- 1/2 pepino
- Acelgas
- 30gr whey protein (opcional)

## ELABORACIÓN PASO A PASO

- Agrega todos los ingredientes en tu Easy Steel Blender.
- Pon a máxima potencia tu batidora de de vaso y mezcla hasta que quede todo bien integrado
- Sirve y disfruta.