

# BATIDO LUMINADOR CON ESPINACAS Y JENGIBRE



## INGREDIENTES

- 1 ración de Collagen+ con 2-3 cucharadas de agua (+/- 35 ml)
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 zanahoria pequeña
- ½ manzana
- 1 cm de jengibre fresco
- El zumo de ½ limón
- 3 hojas de albahaca

### Sugerencia

- Si quieres reducir el desperdicio de alimentos, usa la piel de la manzana para hacer esta maravillosa infusión de belleza. También puedes guardarla en el congelador para usarla cuando la necesites.
- Si usas zanahorias orgánicas, puedes dejar la piel para un mayor aporte de fibra.

## PARA UNA RACIÓN

- Pela la zanahoria y la manzana, córtalas en rodajas y colócalas en la licuadora.
- Lava las espinacas frescas y añádelas a la licuadora.
- Añade el zumo de limón, el jengibre rallado y la albahaca.
- Disuelve un sobre de Collagen+ en polvo en 2-3 cucharadas de agua (+/- 35 ml) y añádelo a la licuadora.
- Mezcla hasta conseguir una textura suave y homogénea y sirve de inmediato.\*

\* Para obtener los máximos beneficios de Collagen+, debes consumirlo inmediatamente tras disolverlo.

BEAUTY  
FOCUS **COLLAGEN +**

[www.nuskin.com](http://www.nuskin.com)