

ZUMO "TE": PEPINO + LIMON + JENGIBRE + ALOE

ingredientes

POR PERSONA:

Un pepino mediano
Un trozo de 1 cm de grueso de jengibre, si lo quieres más picante ponle más
Medio limón
Aloe vera fresco, 1 cucharada sopera de pulpa
Agua de coco (opcional) si no agua mineral

LEE LA RECETA ENTERA ANTES DE EMPEZAR A COCINAR

Lava bien el pepino y el trozo de jengibre ya que vamos a usar su piel. Por ese motivo y por muchos otros es importante que siempre que puedas uses productos de producción ecológica.

Corta el pepino en unas 4 tiras largas, para que te quepa en el agujero de la exprimidora de jugos.

Pela el limón dejando sólo el interior, la carne del limón.

Coge una cucharada sopera de pulpa de aloe vera. Si tienes fresco, pévalo bien, no queremos usar ni la parte exterior ni una capa amarilla que puede tener justo debajo de la capa exterior.

Pasar por el exprimidor de jugos el jengibre, limón, el aloe vera y el pepino, si lo haces en este orden aprovecharás mejor los ingredientes.

Diluye el jugo resultante con agua mineral o agua de coco.

Si lo quieres bien fresquito le puedes pones unos hielos.

Disfruta de su sabor y sus muchas propiedades.

