



ZUMO BICOLOR DE COMINO, COL ROJA, REMOLACHA, BRÓCOLI Y PERA

INGREDIENTES PARA 1 COMENSALES

- 30 ml de agua
- 1 g de semillas de comino
- 150 g de col roja
- 70 g de remolacha
- 30 g de brócoli
- 40 g de pera

LA PREPARACIÓN

- Coloca las semillas de comino en un mortero y machácalas. Añade el agua hirviendo y déjalas en remojo 5 minutos. Mientras tanto, corta la col y la remolacha.
- Cuela la infusión del comino conservando el zumo y tirando las semillas. Licua las verduras y la pera, y mézclalo después con el zumo de comino. Ponlo en un vaso pequeño y sírvelo inmediatamente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 13.3 g	Grasas 0.35 g
Kcal 82.4	Proteínas 3.5 g