



## Ingredientes

Para 2 vasos:

250g de brócoli

3 zanahorias medianas

1 remolacha

1 manzana grande o 2 pequeñas

Un zumo a base de brécol o brócoli, zanahoria, remolacha y manzana. Perfecto subidón de vitaminas del grupo B y C para reforzar el sistema inmunitario.

## Paso a paso

Lavar y cortar los ingredientes. No es necesario quitar la piel.  
Obtener el zumo pasando todo por la licuadora.