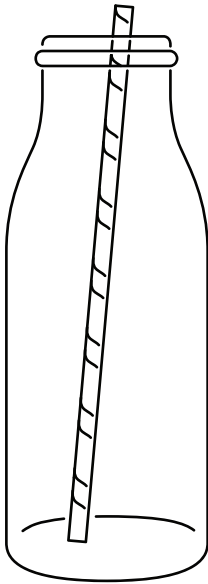


## ingredientes semana 2



Col kale

1 racimo de uva morada

1 trozo grande de col lombarda

1/2 T de arándanos negros

Germinados de alfalfa

Opcional brotes de girasol

4 limones

1 plátano maduro (congelados) + 1 sin congelar

1 mango bien maduro

2 C de proteína de cáñamo

Agua y/o de agua de coco

14 zanahorias

2+½ pepino con piel

Perejil

8 ramas/troncos de apio (sin las hojas)

2 – 3 peras bien maduras (o manzanas o piña)

Aguacate

1 c de alga dulce o 1 C de proteína de cáñamo o similar

Unas 6 hojas de lechuga

2 manzanas Golden

1 manzana (da igual la clase)

Jengibre

Cúrcuma fresca

Un poco de pimienta cayena

2 Naranjas

½ Papaya (o un plátano maduro)

1 dátil Medjool o 2 normales

Semillas de chia