

**ESPINACA
SOUR**

CASA
Florette

HUERTOS DE PROXIMIDAD



ESPINACA SOUR

Ingredientes (Para 1 Veggtail)

- Para 60 ml. de licuado: 80 gr. Brotes de espinaca Florette (*cold press*) / 40 gr. Brotes de espinaca Florette + 40 ml. de agua (batidora)
- 60 ml. de kombucha de kiwi, pepino y espirulina
- 2 gr. de moringa en polvo
- 2 hojas de menta fresca
- 4 gr. de miel

1. Licuar las **espinacas**. Se puede utilizar una batidora de *cold press* o una batidora de vaso/brazo añadiendo por cada 150 gr. de espinaca 200 ml. de agua. Si se utiliza esta segunda, pasar la "pasta" de espinaca por el colador más fino o incluso utilizar un paño para filtrar.

Cubrir bien para evitar la oxidación y reservar en frío.

2. Cuando esté frío, mezclar con el polvo de moringa, la miel y un par de hojitas de menta. Mezclar bien hasta que el polvo de moringa se integre y la hierbabuena haya impregnado de aroma el líquido.

3. Añadir la kombucha con cuidado para no generar mucha espuma y servir.

Recomendación

0%

DESPERDICIO

Utiliza la pasta de espinaca sobrante del licuado para hacer la masa de las tortillas caseras de espinacas.