



## ELABORACIÓ

1. Netejar i desinfectar la fruita i la verdura.
2. Assecar les peces grans amb paper d'un sol ús.
3. Eliminar l'aigua de les fulles d'enciam i espinacs amb l'ajuda d'una centrifugadora.
4. Pelar la llimona i el kiwi.
5. Tallar la fruita perquè entri per la boca de la liquadora.
6. Lliuar els ingredients en el següent ordre: raïm, llimona, espinacs, raïm, kiwi, poma, enciam, poma.
7. Envasar i guardar en càmera.

## INGREDIENTS

- 15 g de llimona pelada
- 80 g d'espinacs
- 50 g de kiwi pelat
- 100 g de grans de raïm
- 110 g de poma Golden
- 20 g d'enciam romà

## NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

