

Batido de AOVE picual, piña y jengibre

Ingredientes Piña natural en rodajas, ½ vaso de bebida de soja, una cuchara pequeña de jengibre rallado, y 2 cucharadas de AOVE picual, para una textura más suave y unos toques frutados verdes

Elaboración Triturar todos los ingredientes en una batidora.

Zumo verde

Ingredientes 5 cm de apio, 1 pepino, el zumo de un limón, una cuchara de jengibre rallado, un manojo de espinacas frescas, 2 manzanas, perejil fresco, y 2 cucharadas de AOVE hojiblanca, para disfrutar de sus notas de hierba fresca y almendra.

Elaboración. Limpiar todas las verduras y pasarlas por la licuadora con un poco de agua. Después, añadir dos cucharadas de AOVE hojiblanca y seguir batiendo hasta que se integren.

Zumo apio-zanahoria

Ingredientes Zanahoria, apio y 2 cucharadas de AOVE cornicabra, por sus interesantes notas a manzana y fruta verde.

Elaboración Limpiar y pelar todos los ingredientes. Pasarlos por una licuadora y extraerles el jugo. Incorporar el aceite de oliva virgen extra de la variedad cornicabra y remover hasta que quede integrado.

Batido de frutos rojos

Ingredientes (6 personas) 1 vaso de frutos rojos frescos (frambuesas, grosellas, fresones), el zumo de un limón, 1 vaso de agua de coco y 2 cucharadas de AOVE arbequina, por sus inconfundibles matices de manzana y plátano.

Elaboración Batir todos los ingredientes en una batidora con dos cubitos de hielo.

Consejo:

Los aceites de oliva virgen extra de las diferentes variedades se pueden intercambiar, combinar y alternar, según el resultado final que queramos conseguir en nuestro batido de frutas y verduras.