

Batido de Mango, Col Rizada y Jengibre

2 Porciones

Ingredientes:

- 1 taza de kéfir, natural o con sabor a fruta
- 1 taza de agua
- 1 taza de col rizada
- 2 tazas de mango congelado
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- 2 cucharadas de miel
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 limón, pelado

Directiones:

1. Agregue kéfir, agua, col rizada, mango, jengibre, miel, sal y limón a la licuadora.
2. Mezcle todos los ingredientes hasta que queden suave.
3. **Opcional:** Agregue un poco de agua para que el batido quede con la consistencia de su gusto.