

SMOOTHIE POST ENTRENO



- 1 taza de fresas
- 1 taza de cerezas o frutos rojos
- 1 taza de col rizada
- 1 cucharada pequeña de germen de trigo
- ½ cucharada de jengibre fresco
- ¾ de taza de té verde
- Unas 2-3 nueces