



## Retarda en envejecimiento de tu piel

### Descripción

Los alimentos son fundamentales para una buena calidad de vida y de piel, es por esto que te enseñamos a realizar batidos que aportan muchos beneficios para tu salud, aquí en e.



En la actualidad existe una completa gama de alimentos

capaces de aportar tonicidad y luminosidad a nuestra piel, la importancia de estos es que en su mayoría son frutos de color rojo que tienen una alta concentración de antioxidantes, es decir retardan el envejecimiento de nuestra piel, además aportan energía al organismo y una alta concentración de fibra lo que se traduce en mejor funcionamiento del tránsito intestinal y metabolismo.

### Licuada antioxidante de Té Verde, Almendras y Naranja

Todos los alimentos incorporados en esta receta incluido el té verde poseen grandes beneficios para nuestra piel e incluirlos en nuestra dieta diaria es esencial.

#### Ingredientes:

Té verde 1 taza

Peras 2 unidades

Ciruelas 4 unidades

Naranjas El jugo de 2

Almendras 6 unidades

### **Preparación:**

Tanto las ciruelas como las peras puedes incorporarlas con o sin la piel, de acuerdo a tu gusto. Pícalas en trozos y échalas en la licuadora. Procésalas unos instantes y agrega el jugo de naranjas exprimidas y las almendras. Continúa procesando hasta obtener un batido que se vea bien homogéneo.

A continuación coloca la preparación en una jarra, añade el té verde y mezcla bien. Si te gusta frío, puedes añadirle hielo. De esta forma resulta particularmente refrescante durante el verano.

### **Zumo verde**

Propiedades: Cóctel de vitaminas y minerales, oxigenador de la sangre, regula el tránsito intestinal y es un chute de energía.

### **Ingredientes:**

Apio una Rama

Pepino 1

Jugo de 1 limón

jengibre rallado una cucharadita

Un atado de espinacas

3 manzanas

una cucharada sopera de perejil fresco picado

### **Preparación:**

Limpiamos todos los vegetales y los pasamos por la licuadora con un poco de agua, si nos queda muy denso deberemos utilizar después un colador o el chino. El zumo de limón y jengibre se puede añadir

al final, el nivel de dulzor dependerá del tipo de manzana elegida.

### **Batido de frutos rojos**



depurativo y protector de las vías urinarias.

### **Ingredientes:**

1 vaso de frutos rojos frescos

jugo de un limón

1 vaso de leche vegetal o agua de coco

### **Preparación:**

Batimos todos los ingredientes en una batidora y lo tomamos a temperatura ambiente.

Para ver una mejoría en tu piel es importante que bebas estos batidos al menos 4 veces a la semana, además intenta reducir tu consumo de frituras.

### **Fecha de creación**

mayo 2016