

## Smoothie para bajar la tensión, con remolacha y zanahoria

Este **Smoothie para bajar la tensión** lleva la combinación perfecta que el organismo necesita para controlar la tensión y mantener una buena salud. Tomar zumos con remolacha habitualmente reduce significativamente la presión arterial. Este alimento contiene niveles muy altos de nitrato orgánico que en nuestro cuerpo se convierte en óxido nítrico, el cual relaja y dilata los vasos sanguíneos. Además la remolacha es una excelente manera de aportar hierro en la dieta. No es de las verduras más apreciadas en nuestro país, pero sus múltiples propiedades hacen de ella un alimento excepcional. También destaca su contenido en potasio, carotenos, calcio o magnesio. Por otro lado, hay que añadir que si se toma combinado con zanahoria, como en este smoothie, podría ser muy beneficioso contra los dolores de cabeza.

El sabor de este smoothie es absolutamente delicioso, lleva una combinación prácticamente solo de hortalizas, menos el cítrico, así que su cóctel de nutrientes es excepcional. Con alimentos humildes de toda la vida pero grandes en su esencia, para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. Lo recomiendo tomar por la mañana en el desayuno, para empezar la jornada de la mejor manera, llenando nuestro organismo de la belleza de la tierra y los vegetales. Espero que os guste :-)

### Ingredientes

300 g de remolacha (lo mejor es comprarla ya cocida)  
4 zanahorias  
1 pepino  
2 ramas de apio  
1 limón

### Preparación del smoothie

En primer lugar echamos la remolacha en la licuadora. Después pelamos el limón y las zanahorias si no son ecológicas. Las ecológicas tienen muchos nutrientes en la piel, así que solo habría que cepillarlas un poquito. Las de supermercado hay que pelarlas y evitar los restos de pesticidas que queden en su piel. El pepino lo lavamos muy bien y lo cortamos por la mitad. Y las ramas de apio las lavamos y las cortamos en trocitos. Pasamos todas las hortalizas y el cítrico por la licuadora después de la remolacha. Y lo consumimos inmediatamente en nuestro desayuno. Nos llenará de vitalidad y amor.

Si te ha gustado este smoothie tan maravilloso, te recomendamos nuestra [Bebida antioxidante](#).