

## Smoothie belleza. [Granada, fresas y acaí

El Smoothie belleza es uno de los zumos más impresionantes que te puedes tomar para cuidar tu cuerpo y lucir un aspecto radiante. Tu piel se nutrirá con todos los potentes antioxidantes que contiene y tendrá una gran luminosidad y belleza. Lo mejor para cuidar nuestra cara y nuestra piel es a través de la alimentación, pues es por donde se expresa nuestro organismo para decir cómo se encuentra y cómo lo mimamos.

Los ingredientes que contiene son muy potentes en nutrientes y combinados entre sí conforman un auténtico elixir de belleza que puedes preparar tú misma en tu propia cocina y que tan solo te llevará un par de minutos. La **granada** posee flavonoides que tienen una elevada acción antioxidante. También contiene vitaminas y minerales como el potasio, que es perfecto para eliminar líquidos y reducir la inflamación de nuestro cuerpo y nuestra piel. Por su parte la **fresa** contiene mucha vitamina C, ideal para la formación del colágeno en la piel. Y también tiene una gran acción depurativa, ya que ayuda a "arrastrar" sustancias nocivas que se van acumulando en el organismo.

El acaí es una baya proveniente de la selva amazónica y es una de las mayores fuentes de antioxidantes que existen en la naturaleza. Es una verdadera maravilla en cuanto a la comida sana. Tiene un alto contenido en vitamina E, uno de los antioxidantes muy potente, y en hierro, ideal para la mujer, entre otros minerales y vitaminas. Para consumirlo de esta forma se compra en polvo, lo ideal es que sea con certificado ecológico.

### Ingredientes

2 granadas

1 buen puñado de fresas

1 cucharadita de acaí en polvo ecológico

### Preparación del Smoothie belleza

Tan solo tienes que pasar las frutas por la licuadora y añadir al zumo el acaí. Remover muy bien y consumirlo inmediatamente. Recomiendo beberlo poco a poco, mientras tu cuerpo se va llenando de antioxidantes. Que no sea beberlo de golpe, sino como en un ritual de belleza tomarlo en pequeños sorbos, y llenarnos de toda la paz que nos aporta la naturaleza.

Si te ha gustado este smoothie, te recomendamos nuestro **Zumo verde antioxidante**, te encantará :)