

## Smoothie de Remolacha. [Muy bueno para combatir la anemia]

Este Smoothie de Remolacha es perfecto para prevenir la anemia o para contribuir a su curación. La remolacha es una excelente fuente de hierro, vitamina C y ácido fólico. Así que es un alimento más que recomendable en los casos de anemia, falta de energía o defensas bajas. Su precioso color se debe a pigmentos con potentes efectos anticancerígenos y antioxidantes. Se puede consumir cruda o cocida, como en esta receta.

Además, la remolacha es una aliada contra el colesterol, ya que la combinación de fibra y pigmentos antioxidantes es una eficaz defensa contra las afecciones relacionadas con él. La fibra de este vegetal absorbe el colesterol en el tubo digestivo y favorece su expulsión con las heces. De esta forma impide que llegue a la sangre y se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos. Por otro lado, al ser un alimento reductor de la hipertensión arterial, es fantástico para las personas que practican deporte. Porque este efecto potencia el rendimiento físico, ya que mejora la llegada de oxígeno y nutrientes a músculos y tejidos a través de la irrigación sanguínea.

De los demás ingredientes de este delicioso smoothie podemos mencionar también la zanahoria. Su sabor casa muy bien con el conjunto de verduras del zumo. Además, de entre todas las vitaminas y minerales que posee esta hortaliza, destaca por encima de todos su contenido en betacaroteno. Es un alimento que apenas tiene calorías y, al igual que la remolacha, también aporta ácido fólico y fibra. Facilita la digestión, regula el tránsito intestinal y ejerce una potente acción antioxidante que protege el organismo entero.

### Preparación del Smoothie de Remolacha

Pasamos por la licuadora los siguientes ingredientes:

- 1 remolacha cocida
- 1 tomate grande
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento rojo

Si queremos potenciar aún más los poderes de este poderoso smoothie, podemos echarle una cucharadita de **Alga Chlorella** en polvo. Que aumentará los nutrientes que combaten la anemia y aumenta las defensas.

Si os ha gustado esta receta, os recomendamos nuestra Ensalada Completa, un plato pensado para obtener todos los aminoácidos que el organismo necesita.