

Smoothie depurativo y anticelulítico

El **Smoothie depurativo** es una deliciosa bebida que nos aporta grandes virtudes nutricionales. Es muy fácil de preparar, con unos ingredientes muy humildes que llevan en nuestra despensa toda la vida. Tiene un efecto diurético y depurativo, estimula las defensas y proporciona un verdadero arsenal de vitaminas y sustancias antioxidantes. Como sabemos la piña es una excelente fruta anticelulítica, además su contenido en bromelina hace que sinteticemos mejor las proteínas, lo que favorece a los músculos y la tonificación de los tejidos. El apio es muy bueno para la eliminación de toxinas por la orina y es muy bajo en calorías. Por su parte la naranja, además de contener mucha vitamina C, facilita el trabajo del hígado.

Por lo tanto este smoothie es perfecto para aquellas personas que desean cuidarse y estar radiantes. Lo ideal es tomarlo en el desayuno, ya que nos dará energía para afrontar la jornada. Esperamos que os guste tanto como a nosotras.

Ingredientes

2 naranjas grandes

1 buen trozo de piña fresca

1 rama gordita de apio

Preparación del Smoothie depurativo

La preparación de este delicioso zumo es tan sencilla como pasar los ingredientes por la licuadora, antes pelamos las naranjas y la piña. Hay que consumirlo pronto para aprovechar todo su sabor.

Si os gustan los smoothies, os recomendamos nuestro Smoothie verde, uno de nuestros preferidos.