

## Smoothie verde. [Clorofila y antioxidantes

El **Pepino** es una hortaliza de escaso aporte calórico, pero de importantes beneficios nutricionales. Es muy usada en diversas cocinas del mundo. Y tiene un aporte de agua del 97% de su contenido, así que es un alimento más que recomendable para personas que siguen una dieta de adelgazamiento. Además, posee nutrientes muy interesantes para cuidar la salud, como son el hierro, el potasio, el fósforo, el magnesio o el calcio. Aunque tampoco es despreciable su contenido en vitamina C. De modo, que su inclusión en este Smoothie verde es más que importante, ya que además de por su sabor, combina a la perfección con el resto de verduras.

Por su parte, la Espinaca es una buena fuente de clorofila, que la aportan sus hojas de color verde. Esta sustancia es muy buena para purificar la sangre. Además, contiene nitratos, que ayudan a los deportistas a tener unos músculos más eficientes a la hora de practicar ejercicio. Es una de las verduras con más cantidad de calcio, magnesio, hierro y potasio. El hierro que contiene la espinaca no es bien absorbido por el organismo, necesita un aporte de vitamina C para lograrlo, por lo que la presencia del limón en este smoothie es fundamental.

El **Limón** es un concentrado de antioxidantes. Tiene un gran poder medicinal debido a su alto contenido en vitamina C, de hecho una sola unidad aporta la cantidad de esta vitamina que necesita el organismo al día. Esta aromática fruta posee importantes pigmentos vegetales que protegen los vasos sanguíneos. Además, tiene un gran poder depurativo, así que incluirlo en tus smoothies es una gran idea.

### Ingredientes

- 2 puñados de espinacas
- 1 pepino
- 1 manzana verde (tipo granny)
- 2 ramas de apio
- 1 limón

### Preparación del Smoothie verde

Su elaboración es tan simple como pasar todos los ingredientes por la licuadora y echar un poquito de agua al smoothie.

Es perfecto para tomar como merienda o como bebida en almuerzos y cenas. Lo ideal es meterlo un ratito en la nevera para que se ponga fresquito. Es uno de nuestros smoothies favoritos por su delicioso sabor.

Si te ha gustado este smoothie, te recomendamos nuestro Gran Smoothie de acción probiótica, otro placer de los sentidos :lol: