

## Batido de naranja adelgazante



El calor del verano nos invita a tomar refrescos azucarados, cervezas, sangrías y gran cantidad de aperitivos que nos hacen aumentar de peso y retener líquidos. Por ello os recomendamos que durante un mes, nada más levantarnos, toméis diariamente este batido natural, muy fácil de preparar, cuyas propiedades drenantes y diuréticas os ayudarán, a quienes así lo deseéis, a recuperar el peso con el que iniciasteis las vacaciones.

### **Ingredientes:**

- Zumo de dos naranjas
- Una manzana
- Una ramita de apio
- Dos zanahorias
- Unas gotas de limón
- Un vaso de agua

**Preparación:**

Tras cortar la manzana, el apio y las zanahorias en trozos pequeños, introducid todos los ingredientes en la batidora, junto con el zumo de las dos naranjas, el vaso de agua y las gotas de limón, hasta que todo esté perfectamente licuado.

Hecho el batido, bebedlo inmediatamente para que no pierda sus propiedades... ¡Salud!

Secciones: **Beber**, **Con placer**