

## Batido desintoxicante con caldo de alcachofas

Este año, como casi todos por estas fechas, seguro que hemos ganado algunos kilillos con las comilonas que nos hemos metido entre pecho y espalda en las fiestas navideñas... Comilonas que no sólo nos han hecho engordar sino que también han podido aumentar el nivel de colesterol e incluso el azúcar en sangre, además de llenarnos de toxinas... Por ello, os ofrecemos una sencilla receta de un batido desintoxicante que, si lo ingerimos a diario, en ayunas, durante un par de semanas, seguro que nos permitirá recuperar el peso y la salud, eso sí, siempre y cuando lo acompañemos de una dieta equilibrada. Se trata de un batido elaborado con caldo de alcachofas, piña, espinacas frescas, acelgas y zumo de limón. Pasemos a la receta:



### Ingredientes (para cuatro personas):

- 1 litro de caldo de alcachofas
- 100g. de espinacas frescas
- 100g. de hojas de acelgas (sin los tallos)
- Media piña natural
- El zumo de medio limón

### Preparación:

En primer lugar prepararemos el **caldo de alcachofas**: para ello tomaremos dos alcachofas frescas de tamaño medio, que estén prietas y sanas. Las lavamos, cortamos el extremo del tallo y las cortamos en dos mitades. Seguidamente, las ponemos a hervir en un litro y cuarto de agua hasta que notemos que están blandas (aproximadamente 15 ó 20 minutos). Una vez hervidas, reservamos el agua de la cocción. Además, podemos comer las alcachofas aderezándolas con aceite de oliva (una cucharada), un pellizquito de sal y vinagre.

Mientras hierven las alcachofas, lavamos las espinacas y las hojas de las acelgas, y las

troceamos junto con la piña, a la que previamente le habremos quitado la piel y la parte dura central.

Una vez obtenido el litro de caldo de alcachofas, lo ponemos dentro de una batidora de vaso, junto con las espinacas, las acelgas, la piña y el zumo de medio limón y lo batimos hasta que consigamos la consistencia deseada.

Tomadlo inmediatamente porque como sabéis las verduras pierden propiedades por la oxidación media hora después de su preparación.

¡Salud y bienestar para 2019!

Secciones: [Beber](#), [Con placer](#)