

## Zumo de zanahorias

Muchas de vosotras y vosotros estaréis de vacaciones o a punto de iniciarlas. Sea cual fuere el lugar elegido para descansar, si habitáis en el hemisferio norte, a buen seguro tomaréis el sol tanto si optáis por el campo, pero, sobre todo, si el destino elegido es la playa.



Pues bien, para proteger vuestra piel de los rayos solares, de una manera natural, os recomendamos este zumo de zanahorias que, además, contribuirá a mantener el bronceado durante más tiempo protegiendo vuestra piel desde las células internas, pero, atención, la ingesta de este zumo no evita el efecto dañino de los rayos ultravioleta, por lo que, en cualquier caso, deberéis utilizar crema protectora, si estáis en la costa usad crema con factor de protección 50.

### Ingredientes (por persona):

- 3 zanahorias pequeñas
- Zumo de 1 limón
- Stevia (a gusto)

### Preparación:

Introducid en una batidora las zanahorias peladas y troceadas, añadid el zumo del limón bien exprimido y la Stevia (si no os gusta dulce podéis prescindir de ésta) batid la mezcla. Una vez batida coladla para evitar grumos antes de beberla.

Como podéis observar es muy sencilla su elaboración y os aseguramos que es supersaludable, sobre todo si la tomáis en ayunas, ayudándoos también a perder peso.

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

