

Zumo depurativo para eliminar toxinas

Una de las aportaciones negativas de las fiestas navideñas es el exceso de grasas y toxinas que sufre nuestro organismo. Las comidas familiares y entre amistades aumenta nuestro ánimo, nos producen alegría y nos dan momentos de felicidad, pero también nos hacen aumentar de peso. Por ello, para quedarnos solo con el bonito recuerdo de estos encuentros, os aconsejamos que al menos durante dos semanas os desayunéis con este magnífico zumo que os ayudará a eliminar líquidos y gracias a sus propiedades antioxidantes y diuréticas favorecerán la eliminación de grasas y toxinas, además de contribuir a la reducción del colesterol.



Ingredientes:

- 2 tallos de apio
- 6 hojas de espinacas
- 1/2 pepino
- 2 cucharadas de perejil fresco
- Zumo de ½ limón

Preparación:

Lavar bien las verduras, pelar el pepino y cortarlo a rodajas o en dados (como prefiráis). Incorporad todo ello en un recipiente adecuado para batir y añadir el zumo del medio limón. Batirlo y tomarlo inmediatamente para que los ingredientes no pierdan sus propiedades.

No tardaréis en notar sus efectos.

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

