



BATIDO DE FRUTOS ROJOS DETOX 1 Porción

Ingredientes:

- 50 gramos zarzamoras
- 50 gramos frambuesas
- 250 ml agua de coco
- 1 pieza limón (jugo)

Método de Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes hasta que todos los ingredientes se hayan integrado perfectamente.
2. Sirve y presenta.

Tiempo de Preparación: 5 minutos.

Grado de Dificultad: *

Muy Fácil: *
Fácil: **
Medio: ***
Difícil: ****
Muy Difícil: *****

CUADRO INFORMATIVO

Este delicioso jugo contiene una gran cantidad de antioxidantes, lo cual nos ayuda a luchar contra los radicales libre que provocan el envejecimiento de nuestra células, también nos ayudan a reducir el colesterol, cuidar de nuestro corazón y nuestras vías urinarias. Ayudan a reducir la inflamación intestinal gracias a su efecto depurativo, además poseen una gran cantidad de vitamina C y vitamina K, la cual ayuda a regular la menstruación y relajar los músculos. Sirven para acelerar la asimilación de las grasas y calorías, por lo que nos son muy útiles para adelgazar.

