



## Batido Detox de Remolacha y Fresas

Se acerca el verano...Pero con esta locura de tiempo de lluvia, nubes y sol, el cuerpo se agota, el hígado se carga y los ánimos suben y bajan. Así que rápido y al rescate, nos vamos a regalar este **Batido Detox de Remolacha y Fresas** que sabe a gloria bendita, y que se hace en un abrir y cerrar de ojos! El tiempo que se despejes un poquito al levantarte, si?

Y es que así, te ofrecerás un **chute antioxidante**, rico en vitamina C y silicio de poder **anti-aging**, una **subidón para tus defensas**, **energía matutina** de la buena y un **buen trabajo hepático** gracias a la **remolacha** y a sus pigmentos medicinales.

Y es que al final de la semana, podemos estar sintiéndonos algo cargaditos y cansados, y con todo le derecho del

mundo! Pero por eso mismo, es vital escuchar nuestro cuerpo y ofrecerle **placer con salud**, con un plus de **vitalidad** extra gracias a la Maca, y **facilidad digestiva** gracias al hinojo y jengibre, entre otras cosas.

Además, pronto se acaba la temporada de fresas y hay que aprovecharlas!!! Así que a honrarlas con este Batido Detox de Remolacha y Fresas, de alto voltaje saciante y alcalinizante, digno de tu jueves y de tu cuerpecito serrano!

A mimarse! Vamos al lío ☐

### **Ingredientes para el Batido Detox de Remolacha y Fresas**

- 150-200 ml de leche vegetal al gusto (he usado la de mijo)
- 1 remolacha bio troceada y con piel
- 1,5 taza de fresas bio lavadas, y con su tallo verde
- 1/2 pepino bio y con su piel
- zumo de 1/2 limón
- 1 dedal de jengibre bio
- 1/2 taza de hinojo bio troceado
- 5 hojas de menta bio
- 2 dátiles deshuesados
- 1 c.sopera de Maca bio en polvo

### **Elaboración**

1. Verter los ingredientes en el orden indicado, y batir hasta conseguir la textura deseada y homogénea.
2. Si se desea que quede más líquida, añadir 1-2 cubitos de hielo.
3. Verter en un vaso y disfrutar del poder antioxidante detox!!!

**¡Felicidad y Bienestar Vibrantes!**

