



Batido Immune Power

Estamos a punto de entrar en primavera y con tanto cambio de temperatura, un día parece verano y al siguiente volvemos al invierno, es frecuente estar con costipados, las defensas en baja forma y con mucho cansancio... Así que he pensado en prepararos un batido que refuerce vuestro sistema inmunitario y combata este desgaste que nos produce el someternos a tanta inestabilidad y contrastes. La verdad que el organismo queda agotado al tener que adaptarse constantemente a estos cambios y una manera de ayudarlo es dándole algo fácil de digerir como es un batido, cargado de **vitalidad y vitaminas antioxidantes** junto con su **fibra** para estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

Así que tachaaaaan!! Aquí tenéis vuestro «batido-aliado» para estos días que, además de delicioso, es rico en **vitamina C** gracias a las naranjas reduciendo así cualquier tipo de infección, y que al juntarse con las

espinacas, conseguimos aumentar la absorción del **calcio y hierro** de éstas **antioxidantes y anti-inflamatorias** hojas verdes.

Por otro lado, la piña es buena fuente de **manganeso y vitamina C** y gracias a su tronco en el que se encuentra la **bromelina**, obtenemos una función altamente enzimática y por lo tanto, **anti-inflamatoria y astringente**, idónea para casos de dolor de garganta. Y para acabar de enriquecer este batido con propiedades **anti-bacterianas y anti-infecciosas del tracto respiratorio**, contaremos con esta fruta maravillosa, rica en fibra y **taninos** como es la pera, preferiblemente ecológica ya que la mayoría de sus beneficios se encuentra en su piel.

Como **superfood** de cara a aumentar la capacidad inmunoestimulante de éste batido, podéis optar por añadir la pulpa en polvo del fruto del árbol **Baobab** llamado «árbol de la vida», que con eso, os lo digo todo! Aporta una gran fuente de vitamina C además de potasio, magnesio, calcio y hierro, un elixir de energía y vitalidad♥

Bueno y no me enrollo más ;)... Pasemos a preparar esta «pócima mágica»!!

Utensilios

Batidora de vaso potente (mínimo 750 Wtts)

Ingredientes

- 1/2 pepino grande bio con piel
- 2 naranjas peladas
- 1,5 taza de espinacas frescas limpias
- 1/4 piña madura troceada
- 2 peras bio sin pelar y sin pepitas
- opcional: 1 c.sopera del superfood Baobab

Preparación

1. Poner todos los ingredientes en el orden indicado en la batidora
2. Batir hasta que quede la textura deseada

Si lo deseas, puedes añadirle más agua mineral o agua de coco para hacerla menos densa, a mí me gusta así tal cual...

Por un sistema inmunitario en alza y bien nutrido, salud!