



Granizado de Naranja Sanguínea Antioxidante

Bueno ahora sí, ya es oficial, es Primavera, y casi diría yo verano! Ha llegado de golpe el calor, y os propongo celebrarlo con un **Granizado de Naranja Sanguínea Antioxidante**, para despedirme de esta fruta que me fascina por sus colores y por su aroma tan intenso!

Le quedan unos pocos días, así que a disfrutarla mucho, y a sacarle provecho de sus virtudes en una receta express que os refrescará, a la par que revitalizará!

Y es que este sol nos ha alegrado a todos la semana, así como el hecho de que se haga de noche algo más tarde, el ya no llevar 3 capas de ropa, y sobre todo el disfrutar más de estar fuera♥

Algún plan excitante fuera de casa para este fin de semana? Espero que sí! Tomar el sol y que nos dé el aire, es

también nutrición, recordad que **somos como plantitas**, con la única diferencia en que somos nosotros mismos quién debemos aportarnos nuestro sustrato, ni caerá del cielo ni por mucho que esperemos, no llegará! Así que este es un buen momento para nutrirte tanto desde fuera, como desde dentro ☐

Y para entrar ya en el mood “sunny weekend”, os dejo con esta delicia de granizado de naranja sanguínea, ideal para aportar vitaminas **antioxidantes, con efecto detox** como es la vitamina C, además de contrarrestar con el **cansancio** acumulado de la semana, subir **defensas y nutrir vuestra piel**, qué os parece?

Apostemos por el naranja, el color de la acción y movimiento, para darnos cosas buenas, ricas y sanas 😊

Pues allá vamos!

Utensilios

-Batidora de vaso potente

Ingredientes para 3-4 raciones de Granizado de Naranja Sanguínea

- 2 naranjas sanguíneas bio (rallaremos su piel)
- 1 naranja
- 5 hojas de menta bio
- 1 dedal de jengibre fresco, bio y sin pelar
- 10 cubitos de hielo
- opcional: 1 dátil deshuesado para endulzar

Elaboración

1. Partir las naranjas sanguíneas, y sacar su “carne y pulpa” con la ayuda de un cuchillo y cuchara sopera, como si se despepitara un tomate. Reservar las pieles para la presentación. Y colocar la pulpa en la batidora. Se puede saltar esta etapa, y pelar las

- naranjas sanguíneas directamente si no se desea usar la cáscara como recipiente de presentación ☐
2. Pelar la otra naranja, y añadirla a la batidora para batirlas juntas, junto con el jengibre y menta (y el dátil si se desea) hasta formar un batido homogéneo.
 3. Añadir los cubitos de hielo y volver a batir hasta formar la textura de granizado deseada.
 4. Servir rápidamente el granizado en las pieles de naranja vacías, encima de un plato, o servir directamente en unos vasos, al gusto.
 5. Decorar con hojas de menta y piel de naranja rallada por encima.
 6. Beber y rejuvenecer con todo el frescor y sabor de esta fruta maravillosa ☐

¡A disfrutar del sabor y energía naranja!

