



Zumo Cúrcuma Power

Si te sientes cansad@, hinchad@, apagad@ y con las defensas bajas, éste es tu zumo!! Una inyección de vitalidad, con poder **antioxidante y anti-inflamatoria** gracias a la cúrcuma ♥

Esta raíz, me ha conquistado el corazón! Nos protege del efecto de los radicales libres frente al **cáncer y al alzheimer**, y de gran capacidad medicinal similar a la **hidrocortisona**, aliviando cuadros de **artritis reumatoide** y de **colon irritable**, así como patologías intestinales de carácter inflamatorio, y problemas de piel como el **eccema**.

Su color tan vivaz desprende energía solo al verla, su aroma y frescura combinan con un sinfín de platos, y en éste zumo vas a aprovechar todo lo bueno que tiene junto con el **B-caroteno** de las zanahorias, la **vitamina C** del limón, y la dulzura de las peras con efecto **calmante y reparador**...

Imposible resistirte...Normal, es el poder de la cúrcuma!

Necesitarás...

Utensilios

Exprimidora-licuadora cold-press

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 6-7 cm de raíz de cúrcuma
- 1/2 limón pelado
- 2 peras sin pepitas

Elaboración

Introducir los ingredientes previamente lavados y troceados, lo suficiente para que entren bien por la boca de tu licuadora. Y listo para servir! A guardar en botella de cristal y en nevera 3 días, si es que te dura...

♦ Opcional: añadir unas gotitas de aceite de sésamo bio y pimienta para mejorar la absorción de sus poderes nutricionales, o acompaña este zumo de unos frutos secos con pimienta en tu media mañana o merienda!

Disfruta del Cúrcuma Power!!

