



## Zumo Energy Detox

Como se nota que estamos en primavera con este sol y subida de temperaturaaaa!! Pues vamos a prepararnos para recibir este calorcito con este zumo **Energy Detox**, que como su nombre indica, nos va a proporcionar **energía y vitalidad**, **con poder depurativo**, limpiando nuestro cuerpo desde dentro hacia por fuera 😊

Todo ello gracias a la maravillosa **col kale**, cada vez más popular y considerada como un [superalimento](#), es rica en **fibra, hierro y calcio**, y su excepcional contenido en clorofila le aporta una gran capacidad **antioxidante** con propiedades anti-cáncer.

Por otro lado, el **pomelo rosa**, es un cítrico rico en **vitamina C**, de poder **antioxidante, antiviral y depurativo** a pesar de ser algo más dulce que el pomelo convencional, no contiene más azúcares pero sí más vitamina A.

Otro superfood que no puede faltar en primavera, es el **polen**, lo conoces? Es rico en aminoácidos con lo que obtenemos pura **energía y vitalidad** en una sola cucharada! De sabor algo dulce, es ideal añadirlo en cualquier batido, y en éste, es como el toque final, para el aplauso vamos ☐

Y por último te invito a que conozcas este ingrediente, poco conocido aún pero promete mucho... El **limequat**, un cruce entre la lima y el kumquat, pequeño pero matón! De aroma muy potente, tiene un sabor más dulce que el limón y es muy rico en vitamina C, lo que lo convierte en también **antioxidante y depurativo**, además de poco calórico!! Yo lo suelo encontrar en sitios biológicos, y su piel rallada, es ideal en repostería, Pruébalo!!



Bueno, ¿ Estamos list@s para dar energía y limpiar nuestro organismo para estar bell@s por dentro y por fuera? Pues, Happy Food Therapy en acción!

## **Utensilios**

Extractora-licuadora, cold-press preferiblemente

## **Ingredientes**

- un manojo de kale
- 1 pomelo rosa pelado
- 1 limequat
- 1 pera
- 1 manzana
- opcional: media taza de cilantro, aumentarás la

clorofila y la función detox de éste zumo (venga valienteeees)

- 1 c.sopera de polen de abejas

### **Elaboración**

1. Limpiar y trocear los ingredientes -excepto el polen- de cara a que puedan entrar por la boca de tu extractora.
2. Obtener el zumo y añadir el polen.

¡Voilà! Feliz zumo primaveral ♥

