



Zumo la Pera Limonera

Y es que es así! Este zumo es la pera limonera de bueno y la pera limonera en casi su totalidad!! No hay misterios, ni suspense...En este zumo cold-pressed encontrarás sobre todo **pera y limón!** La pera es hipocalórica, de bajo contenido en azúcares y alto en fibra, lo que le convierte en aliado en **dietas de adelgazamiento y en casos de estreñimiento**, junto con propiedades **antibacterianas y antiinflamatorias**. Por otro lado, el limón es 100% **alcalinizante** a pesar de su sabor ácido y ayuda a **metabolizar bien las grasas**, además de ser rico en vitamina

C y minerales, entre otros 😊

Pero no solo eso, para acabar de rematar esta fórmula 100% [Happy Food Therapy](#), añadiremos un poco de pepino que gracias al silicio, cuidará de **nuestra piel y de nuestro sistema inmune**, para acabar de brillar y estar guap@s desde dentro hacia fuera 😊

Al final del todo, podéis aportar un extra **remineralizante** con el agua de coco gracias a su contenido natural en potasio, y de ésta manera os puede quedar un poco más líquido... Lo dejo en vuestras manos, a vuestro gusto!

Solo vas a necesitar...

Utensilios

Extractor/licuadora preferiblemente cold-press o batidora de vaso potente y malla o colador/chino para luego, retirar la pulpa y fibra del batido.

Ingredientes

- 3 peras
- 1 limón pequeño sin piel
- 1/2 pepino bio con piel
- 1/2 vaso de agua de coco (o más si necesario)
- opcional: un dedal de jengibre, y para los valientes, una ramita de apio ☐

Preparación

1. Limpiar y trocear la fruta para que entre por la boca de tu extractor.
2. Quitar las pepitas de la pera.
3. Introducir los ingredientes en el orden indicado hasta obtener el zumo y textura deseados.

¡Salud! Y a disfrutar de vuestro zumo cold-pressed, rico en enzimas, vitaminas y minerales! Lo podréis conservar hasta

3 días en nevera, en botella de vidrio, aunque dudo de que dure tanto, en casa vuela!

