Batidos Detox Simbióticos. Hola Septiembre.

Estrenamos septiembre, en mi caso, con la mente y cuerpo llenos de excesos.

Septiembre es un mes odiado por muchos. Llega para poner orden, terminar con

las vacaciones de la mayoría y, lo que es peor, para recordar cuando nos pongamos la chaqueta del trabajo, que los tintos de verano pasan factura.

A eso último le pondremos remedio con las recetas de hoy: unos batidos detox simbióticos que nos van a ayudar a depurarnos y eliminar toxinas, además de cargarnos de toda la energía que vamos a necesitar para hacer frente a una nueva temporada.

Una nueva temporada que **Ya sé lo que quiero** inicia con una web totalmente renovada y mejorada.

Con un **índice alfabético** para que desde ahora os resulte más fácil encontrar aquello que buscáis en mis publicaciones, **nuevas categorías** que clasifican mejor los contenidos y por fin contaréis también con la opción de **traducirlas** al idioma que queráis.

Tendréis tanto para curiosear y ver cómo he ido creciendo y mejorando post tras post, que apenas notaréis que a partir de ahora las recetas y noticias se espaciarán en el tiempo.

Porque mi cuerpo, mi mente y mi corazón han dicho….- respira niña, sal a caminar, no pelees más por impresionar a nadie y contrólate esas varices. Hay otras cosas por hacer!!!.

Así, un nuevo proyecto creativo, que incluye tiempo para cuidarme, me tendrá ocupada desde ya y mi cocina queda en standby.

En «modo espera» que no apagada, pues esta ventana sigue abierta para vosotros, encantada de seguir recibiendo vuestras visitas y consultas, para las que siempre me tomaré el tiempo de contestar.

Me doy un respiro oxigenante y depurativo como estos batidos detox simbiotizados, ideales para renovar nuestro organismo y que nos van a hacer sentir como el mismísimo superman.

El Detox verde, indicado para tomar en ayunas durante 10 dias, antes del desayuno, por sus propiedades:

- Antioxidantes.
- Alcalinizantes.

- Su alto contenido en fibra dietética .
- Sus efectos diuréticos (por el té verde).
- Como acelerador el metabolismo.
- Como regenerador del microbioma (alga espirulina).

El Detox de Frutos Rojos, indicado como merienda, es:

- Antioxidante.
- Antifúngico.
- Depurativo e ideal si sufrimos de cistitis.
- Regenerador del microbioma gracias al yogur con bífidus.

Te invito a probarlos y disfrutar de sus beneficios.

Espero que os gusten.

Besos.

Lourdes

Batidos DetoX Simbióticos

Claves

Ingrediente principal: Frutas Plato: Bebidas Estilo: Cocina sana, detox, batidos depurativos

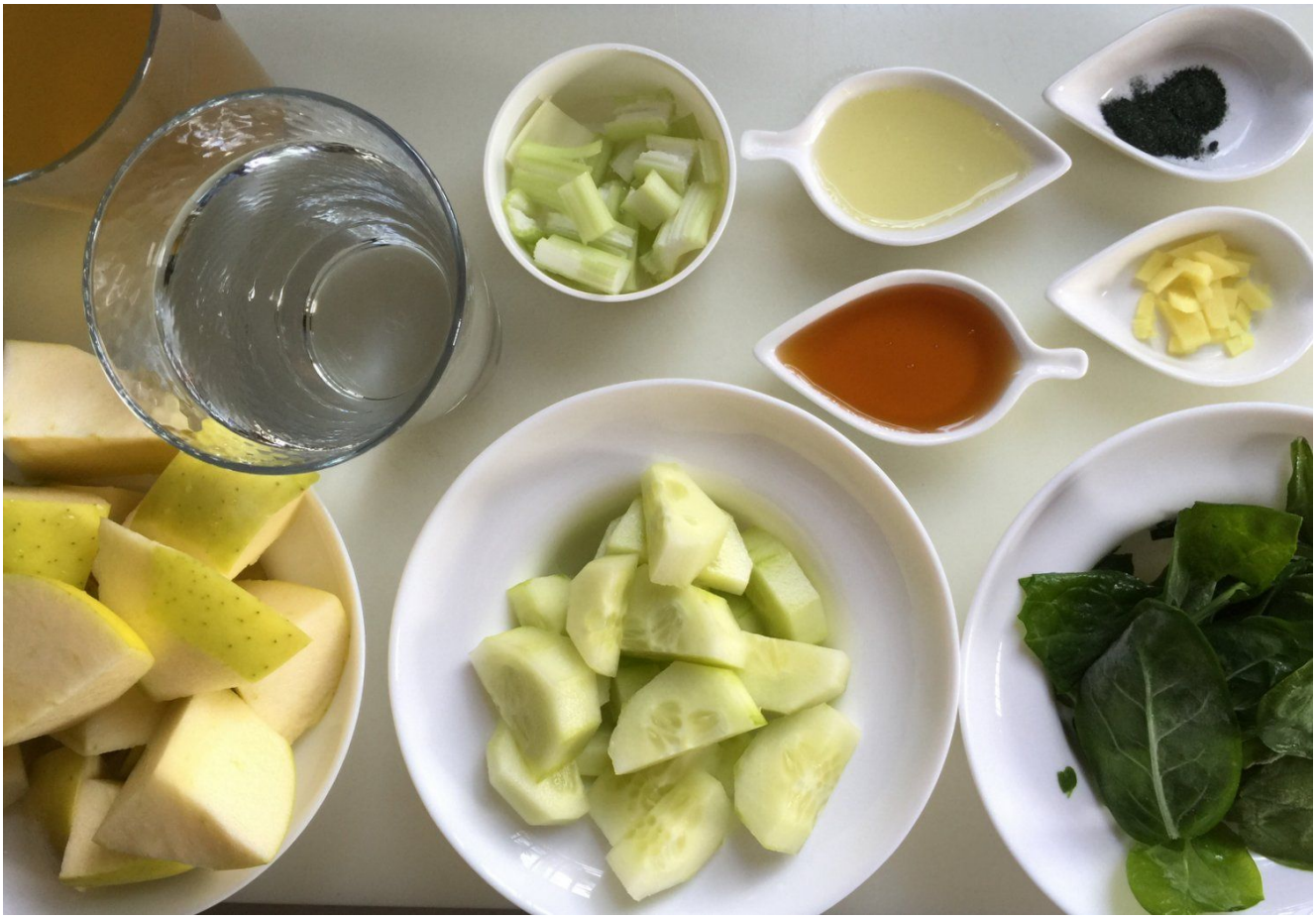
Ambiente: desayuno y merienda Tiempo: Rápido Dificultad: Bajo Precio: Bajo Comensales: 1 a 6

Ingredientes

para 6 vasos de cada uno

Detox Verde

3 Manzanas* Granny Smith semipeladas y en trozos.
1 Tallo de Apio* Limpio de hebras y troceado.
1 Pepino* pelado y troceado.
1 Taza de Hojas de Espinacas* frescas.
1 Limón* (el Zumo).
1 Cucharadita de Jengibre* en trocitos.
2 Cucharadas de Miel*.
1 Vaso de Agua Mineral.
1 Vaso de Té Verde.
1 Cápsula de Espirulina* (solo el polvo).



Detox Frutos Rojos

4 tazas de frutos rojos congelados (Fresas, Frambuesas, Arándanos y Moras).

1 Limón (el Zumo).

2 Yogures 0% Materia grasa con Bífidus.

1 Vaso de Agua Mineral.

1 Vaso de Agua de Coco.

Material

Batidora Americana (Gazpachera).

Paso a Paso

Batido Detox Verde

Comenzamos preparando nuestro batido depurativo o Detox verde y para ello necesitaremos además de la batidora: Las Manzanas, el Apio, el Pepino, las Hojas de Espinacas, el Zumo de limón, el Jengibre, la Miel, el Agua Mineral, el Té Verde y el polvo de Espirulina.

Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora menos el té verde y

tapamos.

Bat

imos a máxima potencia durante tres minutos, bajamos la potencia a la mitad, abrimos el bocal y añadimos el té verde. Tapamos y batimos nuevamente a máxima potencia durante un minuto más. Y ya tenemos nuestro batido listo. Se puede consumir directamente o poner a enfriar en la nevera y consumir frío. Reservado en el frigorífico se conserva en perfecto estado durante 3 días.

OFF
ON
MIN
MAX
PULSE

ON
MIN
MAX

Batido Detox de Frutos Rojos

Para preparar nuestro batido de frutos rojos necesitaremos además de la batidora: las Fresas, Frambuesas, Arándanos y Moras congelados, el Zumo de limón, los Yogures, el Agua Mineral y de Agua de Coco.

Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora, tapamos y comenzamos a triturar a potencia media, subiendo progresivamente a potencia máxima y batiendo durante 3 minutos. Y ya tenemos nuestro batido listo para tomar.

Al estar

preparado con las frutas congeladas lo podremos consumir fresquito desde el primer momento. Al igual que el batido verde, se conserva en el frigorífico en perfecto estado durante 3 días.

Enjoy

Ya sé lo que Quiero

Prebióticos: Manzanas, Limón, Pepino, Apio, Espinacas, Frutos Rojos, Miel, Jengibre.

Probióticos: Alga Espirulina, Yogur con Bífidus.