COMBATE LA ANEMIA DE FORMA NATURAL CON ESTOS LICUADOS

1. Zumo de zanahoria y berros

La combinación ganadora de zanahoria y berro proporcionará a tu cuerpo una gran cantidad de hierro, vitaminas, minerales y fibra que te nutrirán, aumentarán la producción de glóbulos rojos y contribuirán a una sensación de vitalidad y salud. Al mismo tiempo, la vitamina A, que es abundante en las zanahorias, te ayudará a combatir los problemas de visión y contribuirá a la salud de tu piel.

Ingredientes:

- 3 zanahorias
- Un puñado de berros
- 1 taza de agua (200 ml)

Corta las zanahorias en cubos, colócalas en un procesador de alimentos con el resto de los ingredientes y mezcla hasta obtener una textura suave.

2. Jugo de perejil

El perejil es un vegetal maravilloso utilizado para el condimento de muchos alimentos y también es excelente para la prevención y el tratamiento de la anemia. Esto se debe a que contiene grandes cantidades de hierro, por lo que una bebida hecha de esta sabrosa hierba ciertamente repondrá el mineral esencial y también purificará el cuerpo de toxinas dañinas.

Ingredientes:

- Un puñado de perejil
- Jugo de 1 limón
- 1 taza de agua (200 ml)
-

Enjuaga bien el perejil, colócalo en un procesador de alimentos con el resto de los ingredientes y mezcle hasta que quede suave.

3. Jugo de remolacha y levadura de cerveza.

Puede sonar extraño consumir levadura en su forma cruda y no en una masa de hojaldre, pero la levadura de cerveza no es como la levadura de los productos de horneado de dulces. Esta levadura

contiene una gran cantidad de proteínas y muchas vitaminas B, que estimulan la producción de glóbulos rojos y hemoglobina y tienen un sabor único que se asemeja al queso. Cuando se combina con remolacha, que contiene hierro y antioxidantes, se obtiene una excelente bebida energética que también combate la anemia y sus efectos.

Ingredientes:

- 1 remolacha
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de levadura de cerveza (5 gramos)
- 1 taza de agua (200 ml)

Corta la zanahoria y la remolacha en trozos pequeños, colocarlos en un procesador de alimentos con el resto de los ingredientes y mezclar hasta que quede suave.

4. Zumo de fresa, mora y manzana

Este maravilloso jugo es ideal para quienes gustan de las bebidas dulces con un hormigueo de amargura. Bébelo por la mañana y disfruta del suplemento de hierro esencial que se encuentra en cada una de las frutas de la bebida, así como de los antioxidantes y las fibras que limpiarán su cuerpo de toxinas y te harán sentir fresco todo el día.

Ingredientes:

- Una caja de moras
- 3 fresas
- 1 manzana verde
- ½ taza de agua (100 ml)

Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Mezcla hasta obtener el jugo con una textura suave.

5. Jugos de rábano, berros y espinacas.

El alto contenido de hierro en las espinacas ayuda a superar y prevenir la anemia, y cuando se combina con el berro y el rábano, que contienen grandes cantidades de vitaminas, evoca una bebida especialmente saludable. Los antioxidantes en esta bebida especial, más las vitaminas B y el hierro, te ayudarán a superar la fatiga causada por la anemia y funcionarán con mayor fuerza durante el día.

Ingredientes:

- 3 puñados de berros
- 4 rábanos
- 2 puñados de hojas de espinaca
- 1 taza de agua (200 ml)

Lava todas las verduras a fondo, pon todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una textura suave y lisa.

6. Zumo de zanahoria, espinacas y apio.

La combinación de los tres vegetales en este jugo te proporcionará una gran cantidad de vitaminas y minerales que te harán sentir más fuerte y más alerta. El alto contenido de hierro ayudará a combatir la anemia y sus síntomas a lo largo del tiempo y contribuirá a un estilo de vida saludable.

Ingredientes:

- 5 zanahorias
- 1 tallo de apio
- Un puñado de hojas de espinacas.
- 1 taza de agua (200 ml)

Corta las zanahorias en trozos pequeños, colócalas en el procesador de alimentos con el resto de los ingredientes y mezcla hasta que estén suaves.

Fuente: luxomedia, Food Thinkers

WEB GRAFIA

TODO MAIL.. *Combate la anemia de forma natrual con estos licuados..* [[En linea].]. [Fecha de consulta: febrero 28 de 2019]. Disponible desdehttp://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=15212