

Sonia Alcázar  
Nutrición & SALUD

<https://nutrialcazar.wordpress.com/>

## Opción 1 #Licuado de RED & CARROTS ANTIOX



### ***Ingredientes***

- **1 manojo de espinacas**
  - **2 ramas de apio**
  - **1 tomate grande**
  - **1 manojo pequeño de perejil**
  - **4 zanahorias**
-

# Sonia Alcázar

## Nutrición & SALUD

<https://nutrialcazar.wordpress.com/>

### ***Como prepararlo:***

1. Lava todos los ingredientes.
2. Corta y pica el apio, el tomate y las zanahorias. Desmenuza las espinacas y el perejil.
3. Introduce todos los ingredientes en la licuadora con un vaso de agua. Licua por unos instantes.
4. Sirve aderezado con semillas de sésamo.y toma.

### ***Ideal para:***

Esta receta es rica en bioflavonoides, los cuales, actúan como sustitutos del estrógeno, ayudando a aliviar síntomas como los cambios de humor y los bochornos. Rico también en calcio, aportará salud a tus huesos de una manera natural. El apio es diurético natural. El tomate: es muy importante que consumas habitualmente alimentos de *color rojo*, como el tomate y la sandía. ¿Por qué? El licopeno que contienen te ayudará en la prevención de muchos problemas que pueden aparecer en este momento de tu vida.

Las zanahorias, *carrots* en inglés, destacan por ser un vegetal con gran aporte en vitamina A y antioxidantes.

\*los licopenos regulan el colesterol, reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, son antioxidantes (previenen el cáncer precisamente por proteger que nuestras células se oxiden), refuerzan las defensas mejorando el sistema

**Sonia Alcázar**  
**Nutrición & SALUD**

**<https://nutrialcazar.wordpress.com/>**

immunitario. El licopeno además no es capaz de ser sintetizado por nuestro cuerpo, lo debemos ingerir.

## Opción 2 #Smoothie Strawberry Apple & Ginger



### ***Ingredientes:***

- 5 fresas
- 1/2 manzana
- 250 leche vegetal de avena (o 2 cucharadas de copos de avena y 250 ml de agua o más al gusto).
- Hojas de menta.
- Jengibre (un trocito cortado de la raíz o una cucharadita pequeña en polvo)
- opcional: canela.

# Sonia Alcázar

## Nutrición & SALUD

<https://nutrialcazar.wordpress.com/>

---

### ***Como prepararlo:***

Verter en la licuadora los ingredientes y dejar al gusto en consistencia (añadiendo más o menos líquido). Añadir semillas de lino y/o de sésamo antes de tomar.

### ***Ideal para:***

Las [fresas](#) son ricas en bioflavonoides que reducen los síntomas de la menopausia (actúan como estrógenos naturales).

El [jengibre](#): es antiinflamatorio natural (muy útil para muchas dolencias asociadas a la mujer, como el síndrome menstrual). Además el jengibre y canela *mejoran el estado de ánimo*, son ricos en triptófano y actúan sobre un neurotransmisor llamado serotonina, conocida como la "hormona de la felicidad".

La [menta](#) aportará frescor al licuado, y lo hará más agradable.

La [manzana](#) es alcalinizante: es una de las frutas con más beneficios para la salud. También rica en flavonoides. Ayudan a reducir el colesterol alto, los niveles de azúcar en sangre y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Son buenas para combatir el estreñimiento y la diarrea.

La [avena](#) es muy rica en vitaminas del tipo B y minerales.

Sonia Alcázar  
Nutrición & SALUD

<https://nutrialcazar.wordpress.com/>

*Léete mi entrada de blog:*

*<https://nutrialcazar.wordpress.com/2017/02/24/vivir-sin-reglas-manual-de-alimentacion-y-demas-para-una-menopausia-feliz>*