

Cóctel Anticelululitis

Introducción:

La mezcla de diferentes frutas y ácidos cítricos de este cóctel, te permitirá disfrutar de una bebida refrescante y natural.

Es perfecta para eliminar toxinas del organismo, disminuir los niveles de colesterol malo, mantenerse bien hidratado y eliminar la celulitis.



Tiempo de preparación: 10 minutos
Porciones: 4

Ingredientes:

3 toronjas grandes
1 naranja grande
1 limón mediano (ponderosa es la mejor variedad)
4 feijoa (guayabo del Brasil)
o 1 taza de jugo de piña fresca

Equipo de producción:

Cuchillo.
Exprimidor.
Vaso.

Preparación:

Corta todas las frutas por la mitad y procesarlas en un exprimidor de cítricos.



**Una porción
aporta:**

Calorías: 110.4
Grasa total: 0.6 g
Carbohidratos: 25 g
Proteína: 2 g
Fibra: 1.2 g
Sodio: 2 mg
Colesterol: 0 mg

Nota:

Hay que ir con cuidado con este cóctel (debido a la toronja) si se toman medicamentos porque puede aumentar los efectos secundarios.

Sobre todo en aquellos para reducir el colesterol **(estatinas: simvastatina, atorvastatina y pravastatina)**, para reducir la presión sanguínea (nifedipina), ansiolíticos (buspirona), reguladores del ritmo cardíaco (amiodarona), algunos antihistamínicos (fexofenadine).

Consulta en cualquier caso a tu médico.

ALIMENTO

**APORTE DE
VITAMINAS
POR 100 G**

**APORTE DE
MINERALES
POR 100 G**



TORONJA

**Vitamina A
Vitamina B2
Vitamina B3
Vitamina C**

**Potasio
Calcio
Fósforo
Hierro**



LIMÓN

Vitamina C

Potasio



NARANJA

**Vitamina A
Vitamina B1
Vitamina B2
Vitamina B9
Vitamina C**

**Potasio
Magnesio**



FEIJOA

**Vitamina B1
Vitamina B2
Vitamina B9
Vitamina C**

**Calcio
Magnesio
Sodio
Zinc**



Libera tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas

