

# ecorganic *...vive Bio!* ecomarket

[Inicio](#) [¿Quiénes somos?](#) [REPARTO A DOMICILIO](#) [Tiendas](#) [Recetas](#) [Blog](#) [Econews](#) [Contacto](#) [🔍](#)

[< Anterior](#)



## Licuaos con aceites esenciales

En estos meses estivales que entran, los licuaos son una excelente propuesta nutricional para incorporar a la dieta y de muy fácil preparación. Vamos a enumerar brevemente algunos de sus beneficios:

1. Nos aportan **nutrientes de calidad**, entre ellos vitaminas A, C, K, B, E y ácido fólico. También minerales como el calcio, magnesio, manganeso, hierro o potasio
2. Son altamente **depurativos**.
3. Es una manera fácil de sumar los beneficios de la **verdura de hoja oscura** a la dieta de niños y personas mayores
4. Son una buena fuente de **antioxidantes** quienes se encargan principalmente de fortalecer nuestro sistema inmunológico
5. Ayudan a mantener un **bajo nivel de colesterol**
6. Cuidan de la **salud del colon e intestino** gracias a la gran cantidad de fibra contenida en las frutas y vegetales
7. Actúan como **antiinflamatorios** naturales
8. Son potentes **alcalinizadores**. Ayudan a mantener un nivel correcto de PH en el organismo
9. Favorecen la **salud cardiovascular** reduciendo la tensión arterial
10. Por su poder **energetizante** lo podemos usar como alternativa al café de las mañanas y a la vez evitar los efectos secundarios que produce la cafeína.

### Licuaos tropical verde

- 250 ml de leche de coco
- 1 taza de piña en cubos
- 1/2 taza de mango en cubos (fresco o congelado)
- 3 gotas de aceite esencial de **jengibre**
- 2 tazas de col rizada orgánica
- 1/2 aguacate
- 1 o 2 cubitos de hielo
- Añadiremos por encima un puñado de pipas de girasol sin freír

### Licuaos verde de bayas y canela

- 250 ml de leche de almendra sin azúcar
- 1 plátano pelado
- 1/4 taza de arándanos (frescos o congelados)
- 1/4 taza de frambuesas (frescas o congeladas)
- 3 gotas de aceite esencial de **canela**
- 2 tazas de espinaca orgánica fresca
- 1 cucharada sopera aceite de semilla de lino
- 1 o 2 cubitos de hielo

### Licuaos de remolacha

- 1 remolacha cruda grande
- 2 zanahorias medianas
- 2 manzanas (la variedad dependerá del grado de acidez que se prefiera)
- 3 gotas de aceite esencial de **limón**
- 1 o 2 cubitos de hielo
- Añadiremos por encima un puñado de nueces troceadas

Si los licuaos se prefieren más dulces se puede añadir miel, dátiles troceados o pasas. Si los productos son ecológicos basta con lavarlos y pueden conservar su piel.

Irene Catalá

Naturópata

[www.miscelanea.pro](http://www.miscelanea.pro)

