

Batido con hinojo

Ingredientes:

- 1 bulbo de hinojo
- 1 manzana golden
- ¼ ramita de apio
- 2 zanahorias
- 1 rodaja de jengibre de 1 cm
- El zumo de medio limón
- 1 cucharadita de semillas de lino



Preparación:

1°. Lavamos bien todos los ingredientes, troceamos e introducimos en la licuadora. Para las semillas de lino lo ideal es ponerlas a remojo en agua la noche anterior. Así se digieren mejor.

Propiedades del hinojo:

El hinojo favorece la digestión, evitando el estreñimiento y los gases, es diurético, ayuda a combatir la tos, es antioxidante, reduce el colesterol y, además favorece la producción de la leche materna durante la lactancia.

Este bulbo, que lo encontrarás en los mercados desde finales de otoño hasta entrada la primavera, es perfecto para agregarlo a sopas, ensaladas y también como acompañamiento de carnes y pescados, bien sea salteado o al horno. De igual forma lo puedes incorporar a diferentes batidos saludables.

¡Fácil, sano y de temporada!