

Smoothie de Cerezas

*Las cerezas destacan por su propiedad de ayudar a **reducir el ácido úrico**, al aumentar su excreción por orina. Además, **son ricas en antocianinas y ácido elágico**, poderosos **antioxidantes** que disminuyen las probabilidades de padecer cáncer de colon, también poseen **quercitina** otro antioxidante **con efectos antiinflamatorios**, **luteína y zeaxantina** que tienen un papel beneficioso para **el buen funcionamiento de los ojos**. Aunque las deben tomar con moderación aquellas personas propensas a cálculos renales de oxalato.*

INGREDIENTES:

- 150g Cerezas (aprox 12-15 uds grandes)
- 150g Bebida vegetal sin azúcares añadidos (avena, almendra,...)
- 1 Cucharada sopera semillas de chia
- Opcional: cubitos hielo, hojas de menta

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar las cerezas, retirar rabitos y huesos.
2. Triturar las cerezas junto con la bebida vegetal y las semillas de chia durante 1 minuto
3. Dejar reposar 10 minutos (o más) y tomar frío (puedes ponerle unos cubitos de hielo o unas hojas de menta si lo deseas)