

Ensalada depurativa para el acné

2 zanahorias

1 tallo de apio

1 pepino

1 manzana golden

perejil fresco picado, pizca de sal y pimienta blanca, aceite virgen extra, zumo de limón

Lavar bien las hortalizas y la manzana, cortar todo en dados pequeños o tiras y mezclarlo con el resto de los ingredientes.

El zumo de pepino es purificador de la sangre, alivia el acné. El apio y las zanahorias aportan nutrientes (vit.grupo B, A, C, E y minerales: fósforo, hierro, azufre, potasio, zinc entre otros) beneficiosos para la piel, ojos, dientes y encías. La manzana es conocida por su gran aporte de la fibra soluble. Su gran efecto diurético y depurativo mantiene la piel con un aspecto sano y joven.