

# UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA



mistatic.com

## BEBIDAS QUE OPTIMIZAN LA FUNCIÓN HEPÁTICA

**P**ARA facilitar la función hepática y la depuración de toxinas, es conveniente que incluyamos bebidas naturales en nuestro día a día, como apoyo a una dieta sana y equilibrada.

La función hepática se puede ver afectada por múltiples problemas que, generalmente, están determinados por hábitos de vida poco saludables.

Una dieta inadecuada, con un alto contenido en grasas y poco natural, conlleva, sin duda alguna, a que nuestro hígado se resienta. Además, el alcohol e incluso el que tengamos que tomar muchos medicamentos, afecta directamente a la función hepática.

Los nutricionistas recomiendan consumir desde granos naturales hasta verduras frescas, frutas, fibra, proteínas e incluso incluir un adecuado aporte de grasas beneficiosas.

Hemos de recordar que el hígado trabaja de forma constante filtrando todo lo que le llega al organismo. Excreta hormonas y nos permite mantener un cuerpo saludable.

Una forma ideal de cuidarnos es a través del consumo de jugos vegetales. Gracias a ellos podemos eliminar los restos de los alimentos procesados que quedan en nuestro hígado y llegar a la cama mucho más descansados, instante en que este órgano se encargará de seguir depurando nuestro organismo.

Aquí te mostramos algunas bebidas naturales que puedes incluir en tu dieta para mejorar tu función hepática. Deliciosas y depurativas. Elige aquellas que mejor te sienten y se ajusten a los ingredientes que tengas en casa.

### Jugo de remolacha

Ingredientes:  
1 remolacha cocinada  
2 zanahorias  
1 limón  
1 vaso de agua (200 ml)

Preparación:

Lavar bien todos los ingredientes. Es importante que cortes en trocitos tanto la remolacha como las zanahorias para facilitar el licuado.

Obtén el jugo de limón y llévalo a la batidora para que se mezcle bien

con el resto de alimentos y el vaso de agua.

Una vez listo, no dudes en beberlo de dos a tres veces por semana, en las primeras horas del día.

### Jugo de ciruela y naranja

Ingredientes:  
1 naranja  
3 ciruelas  
1 vaso de agua (200 ml)  
1 cucharada de miel (25 g) (opcional)

Preparación:

Obtén el jugo de la naranja, después pela las ciruelas y córtalas en trocitos. Llévelo todo a la batidora junto con el vaso de agua y consigue un jugo bien homogéneo. Si deseas endulzarlo no dudes en incluir una cucharada de miel.

### Jugo de pepino, col y limón

Ingredientes:  
½ pepino  
1 taza de col rizada (100 g)  
Jugo de 1 limón  
1 taza de acelgas (100 g)  
2 cucharadas de ralladura de limón (20 g)  
1 vaso de agua (200 ml)

Preparación:

Exprime el limón. Después, con ayuda del rallador, retira unos 20 gramos de la cáscara y reserva. Los incluirás posteriormente en la bebida para potenciar sus propiedades curativas.

En la batidora, echa la taza de col rizada, la de acelgas, el medio pepino, el vaso de agua y el jugo de limón. Consigue una bebida bien homogénea y, después, añade la ralladura de limón. Bebe 10 minutos antes de tu comida principal del día.

### Jugo de manzana, remolacha, apio y jengibre

Ingredientes:  
1 manzana  
1 remolacha pequeña cocinada  
1 rama de apio  
½ pepino  
1 cucharadita de jengibre rallado (5 g)  
1 vaso de agua (200 ml)

Preparación:

Lava bien todos los ingredientes y córtalos en trocitos para facilitar el licuado. No hace falta que retires la cáscara de la manzana. Echa todos

los ingredientes en la batidora, sin olvidar la cucharadita de jengibre rallado, y consigue una bebida uniforme. Para facilitar su consumo mézclala con un vaso de agua.

### Jugo natural de agua de coco, remolacha y zanahorias

Esta bebida natural es muy recomendable para cuidar de nuestro hígado y para potenciar sus funciones. Gracias al agua de coco, rica en enzimas, vitaminas y minerales, vamos a favorecer una adecuada desintoxicación.

Ingredientes:

- 1 vaso de agua de coco (200 ml)
- 1 remolacha cocinada
- 2 zanahorias

Preparación:

Lava bien las zanahorias y la remolacha. Córtales en trocitos y échalas en la batidora. Una vez conseguido el licuado, añade ese vaso de agua de coco. El resultado es sensacional y delicioso. No dudes en beberlo por las mañanas.

## SABÍAS QUE...

**E**l vencejo común de Europa y Asia es el ave que pasa más tiempo sin pisar la Tierra. Puede permanecer en el aire hasta tres años, sin necesidad de hacer ninguna parada técnica.

Sus patas se han hecho tan débiles por el poco uso que, cuando caen al suelo, son incapaces de remontar el vuelo; pero los vencejos nunca se posan en el suelo, a no ser por accidente. Se alimentan en el aire de insectos (especialmente moscas), se aparean algunas veces en el aire. De noche, estas aves se elevan hasta los dos mil metros de altura y allí duermen, volando.

Durante su sueño, el aleteo se reduce de los habituales 10 movimientos por segundo a tan solo siete. Debido a sus extraños hábitos aéreos aún se desconocen muchísimas cosas de la vida de estas aves.

Solo aterriza para poner sus huevos, para darle un descanso a sus alas, o simplemente si está aburrido. ¡Curioso animal!



lomadelacebuchal.es

## CROQUETAS DE PAPA CON QUESO A LA CUBANA

Croquetas de puré de papas con huevos, queso rallado y nuez moscada, se rebozan y se fríen en aceite, no es para nada complicado, y quedan muy sabrosas.

Ingredientes:

- 3 papas grandes
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de queso rallado
- ¼ cucharadita de nuez moscada rallada
- ½ taza de harina de trigo
- 1 taza de pan molido
- Aceite para freír

Preparación:

Pela las papas, córtalas en cuatro y ponlas a hervir en agua con sal y tapadas durante 20 minutos. Cuando estén blandas, escúrrelas y elabora un puré. Añade mantequilla, uno de los huevos, queso rallado, nuez moscada y agrega sal. Mezcla bien y deja enfriar.

Luego divide la masa en 10 o 12 porciones, dar forma de croqueta a cada una sobre una ligera capa de harina. Pásalas por el otro huevo batido, envuélvelas en pan molido y fríelas en aceite caliente hasta que se doren.



¡A la cocina!



cubahora

## CREMA DE VIE

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- Canela, anís o nuez moscada
- 2 huevos
- ½ cucharadita de sal
- 1½ taza de leche condensada
- ¾ taza de ron

Preparación:

Haz un almíbar grueso con el agua, azúcar, canela o nuez moscada. Déjala refrescar. Bate los huevos con la sal hasta que estén bien espesos. Añádele el almíbar -ya fresco- la leche condensada y el ron. Bátilo de dos a tres minutos más o hasta que esté bien cremosa. Sírvela bien fría con hielo picadito. Da para una botella.



dubanos