



BATIDOS VERDES

Carla Zaplana

URANO

Los zumos de Carla Zaplana han venido para quedarse. Los batidos, al igual que los zumos, son una gran fuente de micronutrientes (vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas activos y otros fitoelementos que encontramos en los vegetales) y sus funciones principales son nutrir e hidratar el cuerpo y limpiar y depurar el organismo. Nos aportan un extra de cremosidad y contienen fibra, que nos saciará y nos ayudará a regular tanto los niveles de azúcar y colesterol en la sangre como el tránsito intestinal.