

COSMOPOLITAN Bodylove

LA DIETA
PARA UNA PIEL
PERFECTA

**Dafne
FERNÁNDEZ**

*"Si dejo de ir
al gym dos días,
mi cuerpo
da la alarma"*

Culo
DIEZ
Yes, You
Can!

Tonifica
TU CUERPO
¡EN 21 DÍAS!

Tu
Plan de
ENERGÍA
Para Esta
Temporada

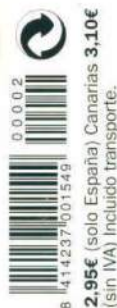
TU NUEVA
REVISTA
PARA ESTAR
SANA Y GUAPA
SOLO 2,95 €

Activa tu
Metabolismo
EN 10 PASOS

WINTER IS COMING...

99
**BEAUTY
TIPS**

INFALIBLES
Para Tu
Invierno
+ Sexy



La hora verde ha llegado. Verduras, frutas y hortalizas se han tomado la revancha y, después de años consideradas como alimentos aburridos, se han convertido en estrellas de nuestras dietas. Especialmente, si se presentan en forma de refrescantes y coloridos *smoothies*, zumos y *salad shakes* (la versión líquida de tus ensaladas favoritas). ¡Que se lo digan si no a *top models*, actrices y demás *celebrities*, embajadoras de pro de esta tendencia *foodie*! Sí, la revolución verde es imparable. Una moda saludable, sabrosa y tan milagrosa como parece? “No es cuestión de milagros, simplemente incluyen alimentos diuréticos que nos ayudan a eliminar líquidos de forma natural”, explica la doctora Carmen Martín, nutricionista de la clínica Dray. “También contienen los llamados “superalimentos” —como el kale (familia de la col rizada) o la espirulina (alga con gran cantidad de proteínas)—, que llevan concentraciones muy altas

de vitaminas y antioxidantes”, añade. Además, el hecho de que *smoothies*, *eco juices* y purés de verduras tengan un bajo aporte calórico los hace cotizar al alza en nuestras dietas. ¡Y sin tener que pasar horas y horas en la cocina para elaborarlos!

“Los smoothies contienen ingredientes diuréticos que ayudan a eliminar líquidos de forma natural”. Dra. Martín

SALUD SORBO A SORBO

Con una textura líquida o algo más espesa, a temperatura ambiente, tibios o con granizado de hielo... Todo depende de tus gustos, ya que cualquier preparación resulta igualmente apetecible.

“Hay que tener claro que la presentación no es tan importante; lo que realmente cuenta es con qué ingredientes preparamos esos *smoothies* y *salad shakes*”, afirma el doctor Antonio Escribano, endocrinólogo y participante en el proyecto *Barceló Gourmet Saludable*. “Lo milagroso son esas frutas y verduras de todos los colores, un auténtico lujo para la salud y que, en la dieta mediterránea, deberían tener un 65 o un 70% de protagonismo: es decir, dos raciones diarias de verdura u hortalizas y tres de fruta”.



La bebida de la belleza

Baja en calorías, diurética, antioxidante, su fructosa favorece la producción de la hormona de la felicidad. Ah, si la madrastra de Blancanieves hubiese comido más. Hablamos, claro está, de la manzana. El chef Martin Lercher firma este suculento *smoothie*.

INGREDIENTES (PARA 6 VASOS)

- * 4 manzanas. * 500 ml de agua.
- * 60 g de azúcar. * 1 limón o lima (zumo y pulpa). * 1 trocito de jengibre.
- Para la presentación * 6 gajos finos de manzana. * 6 hojitas de menta.
- * 18 rodajas crujientes de manzana.

PREPARACIÓN

- 1 Lavar las manzanas; pelarlas y cortarlas en cuatro; quitarles las semillas, y cortar en rodajas finas.
- 2 Hervir las manzanas cortadas y el resto de los ingredientes durante unos minutos; retirar del fuego, y dejar reposar el líquido durante un cuarto de hora en una cacerola tapada. Colarlo, y servir en los vasos.

PRESENTACIÓN

Decorar cada vaso con varios gajos finos de manzana, un par de hojas de menta y las rodajas crujientes de manzana. Puede servirse fría o caliente. Si quieres potenciar el sabor intenso de la manzana, puedes añadir 250 ml. de zumo de manzana recién exprimida. (Más inf.: Manzanas Marlene. www.marlene.it).

NO SIN MI BATIDO

Desde que Kimberly Snyder, la nutricionista más famosa de Hollywood, creara su *Glowing Green Smoothie* (batido verde resplandeciente en castellano) no hay *celeb* que se precie que no se pase por L.A. batido en mano. ¿Su receta? Lechuga, espinacas, apio, zumo de limón, plátano, pera, manzana y agua. Modelos como Bar Refaeli, Jessica Stam o Marina Linchuk; actrices como Emma Robertst o Reese Witherspoon e *it girls*, léase Olivia Palermo, han sucumbido a esta y otras fórmulas. A este paso, la *smoothiemanía* llegará a la alfombra roja...



El *Glowing Green Smoothie* va camino de teñir de verde la alfombra roja.