

# ¿Cómo preparar un buen zumo o una buena crema fría de verduras?

## ¿Cómo preparar un buen zumo o una buena crema fría de verduras?

[imprimir](#)



Con el calor, lo último que nos apetece son platos calientes o difíciles de digerir.

Por eso, hoy queremos enseñarte a preparar **zumos y cremas de verduras frías** con las que refrescarte bien estos días: ¡ligeros, sanos y buenísimos!

- **Cremas y zumos verdes:** Lechuga, escarola, pepino, apio, espinacas, acelgas... Prueba a mezclar estas [hortalizas](#) con zumo de manzana para darles un toque más dulce y agradable. Así tendrás un zumo bien refrescante. O bien tritúralas con nata líquida o leche para hacer una deliciosa crema. Las propiedades de las hortalizas te ayudarán a [eliminar líquidos](#), a aliviar la hinchazón de las piernas y a mantener la salud de tus huesos.

- **Cremas y zumos naranja:** De zanahoria o calabaza, puedes añadirles tomate, pepino, pimiento verde, apio, lechuga... Con un poco de nata o queso cremoso mejorarás la textura de tu crema. Para hacer un zumo, bate las hortalizas elegidas y mézclalas con zumo de [naranja](#) o manzana.

- **Cremas y zumos rojos:** El tomate y la [remolacha](#) pueden ser combinados con pepino, limón o zanahoria. Son alimentos depurativos, contribuyen a la buena circulación de la sangre y sus propiedades antioxidantes ayudan a prevenir trastornos cardiovasculares, hipertensión o enfermedades degenerativas. El zumo de tomate es todo un clásico. ¿Aún no lo has probado?

Todos estos zumos y cremas son muy fáciles de preparar y te permiten combinar multitud de alimentos. Salpimiéntalas a tu gusto o prueba a añadirles algunas especias, como perejil, orégano o nuez moscada. ¿Qué te parece empezar por una [crema verdiblanca](#)?

Etiquetas

[crema verdiblanca](#)

[remolacha](#)

[tomate](#)

[zumo de naranja](#)

[crema fría de verduras](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar