

Dos recetas para una piel radiante

[Dos recetas para una piel radiante](#)

[imprimir](#)



Cuidar la piel no significa sólo untarnos cremas todos los días. Ya te hemos contado la importancia de [cuidarla también desde dentro](#). Alimentos como la zanahoria, el tomate, el pepino o el aceite de oliva son grandes aliados para mantener una piel joven y sana.

Hoy lo ponemos en práctica con estas dos recetas:

- Para sacarle el máximo partido a la **zanahoria**, te proponemos un [puré de zanahoria y menta](#). Muy baja en calorías y grasas, es una receta sin gluten ni lactosa que nos ayuda a cuidar el corazón, la vista y, en especial, ¡la piel! Tómala junto con un segundo plato a base de pescado y conseguirás un menú completísimo.

- ¿Es posible ser creativ@ con el **pepino**? ¡Por supuesto! No sólo podemos añadirlo a la ensalada. Preparando una [trucha asalmonada con salsa de pepinos](#) lo convertimos en un condimento delicioso. Esta receta es perfecta para toda la familia, incluidos intolerantes y niños, y nos aportará unas 558 calorías.

Como ves, cuidar tu piel puede ser fácil a la vez que delicioso. Pon cualquier de los alimentos que te hemos comentado en el [buscador de recetas](#), y elige la que más te guste para aprovecharlo al máximo y lucir una piel radiante.

Etiquetas

[piel](#)

[piel radiante](#)

[recetas para una piel](#)

[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