

Cóctel bienestar

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

Algunos expertos opinan que el resveratrol, presente en la uva, el vino tinto y las granadas, es una de las razones de la llamada «paradoja francesa»; es decir, gracias al resveratrol (y un consumo moderado de vino) los franceses sufren menos enfermedades cardiovasculares, pese a llevar una dieta rica en grasas animales.

Modo express

1. Lavar y trocear la fruta y la verdura.
2. Pasarlo por la máquina y servir con hielo y el polen de abeja.