

Zumo vital de caroteno

Escrito por Paloma -

Lunes, abril 28, 2014

Es evidente que el nombre que le he puesto a este **zumo natural -zumo vital de caroteno-** es debido a que los ingredientes (**zanahorias y mango**) son una **importante fuente de esta sustancia**, la cual se transforma en **vitamina A** en nuestro organismo y a la que se le atribuyen **propiedades anticancerígenas, preventoras de ataques cardíacos y antioxidantes...** un vivo ejemplo de [dieta mediterránea](#).

Es un **reconstituyente natural**, cargado de razones para dárselo a nuestros hijos, puesto que la **vitamina A** es necesaria para el **crecimiento**, particularmente el **crecimiento del hueso**, imprescindible para nuestros **ojos** y ayuda en la **función inmunitaria...** pero sabemos que a los **niños** en general les cuesta comer **frutas y verduras**, así que una buena manera de que se las tomen es preparando un **batido** o un **zumo...** si además tiene colores llamativos y está dulce... ¡ni se enteran! y están bebiendo de la **f fuente de vida!!**

Una persona que puede ampliar nuestro conocimiento sobre las repercusiones directas de los beneficios de la **Vitamina A** en nuestros ojos, es **mi hermano Berto**: Es monitor de yoga ocular y tiene un blog propio: recuperacionvisual.com, donde comparte experiencias, información y muchas cosas relacionadas con el mundo de la visión. Desde aquí, te invito a que le "eches un ojo" (nunca mejor dicho...). ;)

En este caso he puesto una cucharada de sirope de ágave, pero por supuesto siempre se puede sustituir por otro edulcorante como unas gotas de stevia líquida o simplemente no poner nada (que bajo mi opinión personal es lo mejor) y quedarnos con el propio **sabor del zumo natural** porque la verdad es que -dada la cantidad insignificante en calorías que poseen los componentes de esta **bebida natural-** he pensado que podía ir muy bien también en una **dieta de adelgazamiento** que nos proporcione vitaminas y nutrientes importantes sin alterar nuestro **aporte calórico**. Pero esta cuestión dependerá sobre todo de lo "dulzones" que seamos.

Receta Zumo vital de caroteno

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

1 mango maduro
4 zanahorias
300 g de agua fría
1 cucharada de sirope de ágave

Preparación

Pelamos el mango y lo cortamos en trozos desechando el hueso central. Lavamos y troceamos las carlotas, eliminando los extremos del tubérculo.

Ponemos todos los ingredientes en la batidora y mantenemos en la velocidad más alta hasta que la fibra se haya deshecho lo más posible. Luego, colamos y servimos.

Nota: Podemos utilizar la licuadora, modo del que quedará más sabroso ya que no hará falta añadir agua, pero sí aumentar la cantidad de zanahoria, hasta poder completar con el total de toda la verdura licuada los dos vasos que necesitamos y el edulcorante lo pondremos al finalizar, removiendo en el vaso directamente. La única pega es que de este modo tiramos la fibra.

Receta Zumo vital de caroteno

Adaptación a Thermomix

5 min

Ingredientes (para 2 raciones)

1 mango maduro

2 ó 3 zanahorias

1 cucharada de sirope de ágave

Preparación

1.- Pelamos el mango y lo cortamos en trozos desechando el hueso central. Lavamos y troceamos las carlotas, eliminando los extremos del tubérculo.

2.- Ponemos todos los ingredientes en el vaso. Programamos **3 min/vel 5-10 progresiva**.

Sugerencias: si lo queremos más frío, añadimos unos cubitos de hielo junto al resto de ingredientes. Si lo queremos más líquido, más agua.