

---

Apr 10, 2018 | Escrito por Karen Navarro | 0

Foto: Referencial

Si lo que buscas es acelerar tu **digestión** y favorecer el funcionamiento de tus intestinos, nada como este batido. Toma nota de la **receta** e inclúyelo en tu menú mañanero.

El ingrediente clave es la ciruela pasa que, de acuerdo con investigadores de la **Universidad de Tufts en Boston, Estados Unidos**, además de estimular el tránsito intestinal, es un potente antioxidante.

1) Ingredientes:

- 6 ciruelas pasas
- 1 vaso de leche (puedes optar por yogur natural)
- 1 cucharada de avena
- 15 uvas pasas
- 10 almendras

2) Prepáralo así:

Quítale el hueso a las ciruelas pasas y vierte en una licuadora. Agrega el resto de los ingredientes y licúa hasta que no quede un solo grumo.

Bébelo en **ayunas**, al menos cada tercer día, y ite olvidarás del **estreñimiento!**.

**Contenido Relacionado:** [5 recetas para merendar sanamente](#) [1]

**Categoría:**

- [Salud](#) [2]

**Addthis:**

**Antetítulo:** Para el menú mañanero

**Del día:** No

**Créditos:** YVKE Mundial/Globovisión

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://radiomundial.com.ve/article/licuado-para-mejorar-tu-funci%C3%B3n-intestinal>

**Links:**

[1] <http://radiomundial.com.ve/node/4594>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>