

# Nutritiva y diurética ensalada de pepino y tomate

Esta riquísima ensalada diurética de pepino y tomate, conjunta sabores muy variados como frutas y hortalizas. Su alto contenido nutricional y su gran aporte de agua al organismo, la hace especialmente diurética. Esta ensalada no debería faltar en tu dieta semanal.

## BENEFICIOS DE LOS DISTINTOS COMPONENTES DE ESTA ENSALADA



### Pepino:

El pepino es un gran facilitador de las digestiones. Sus propiedades digestivas lo hacen recomendable para mejorar casos de estreñimiento, o diferentes trastornos digestivos.

El pepino además estimula la eliminación de líquidos, ya que es altamente diurético. Por eso es altamente recomendado para combatir infecciones urinarias, nefritis, y la cistitis.

### Tomate:

Este fruto es una gran fuente de vitaminas y minerales. Se sabe que el tomate puede llegar a aportar el 40% del total de la vitamina C ingerida a lo largo del día. Esta vitamina es importante debido a que actúa directamente contra el cáncer,

causado por los radicales libres. El tomate tiene una gran cantidad de potasio, vitamina A, y mucho hierro.

El hierro resulta esencial para mantener la salud de la sangre, así como el potasio conserva la vida del nervio. La vitamina K que encontramos en el tomate, es vital para la correcta coagulación de la sangre, así como en la regulación del sangrado.

Mantiene la piel sana:

El fruto del tomate mantiene fuertes los dientes, la piel, el pelo y los huesos, además de sanos. El tomate aplicado de manera tópica sobre la piel, puede ayudar a aliviar y sanar quemaduras. Además el consumo diario de tomate, protege nuestra piel contra los rayos ultravioleta. El tomate es un alimento muy poderoso para combatir el envejecimiento, y para luchar contra la retención de líquidos, ya que es un potente diurético.

### **INGREDIENTES DE NUESTRA ENSALADA DIURÉTICA DE PEPINO Y TOMATE**

- 3 tomates medianos
- 1 pepino grande
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 puñado de cilantro fresco picado fino (o perejil)
- Zumo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto

### **PASOS PARA REALIZAR NUESTRA RICA ENSALADA DIURÉTICA:**

1. Lava y pelar rigurosamente el pepino. Cortar en daditos pequeños y reservar en un bol.
2. Lava y corta los tomates en cuadraditos. Añadir al pepino, agregando también el cilantro previamente picado.
3. Aliñar la ensalada con el aceite de oliva, y verter el zumo de limón recién exprimido. Salpimentar. Prueba y rectifica si es necesario.

4. Remueve y mezcla con brío, y deja reposar la ensalada durante un rato, para que se incorporen bien los sabores.