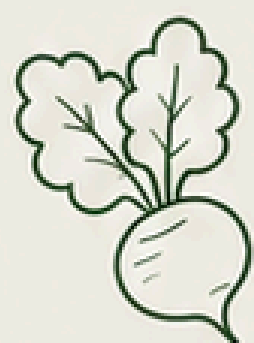


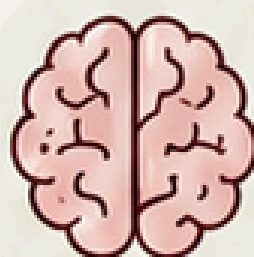
# LA REMOLACHA: PEQUEÑA, PERO MUY PODEROSA



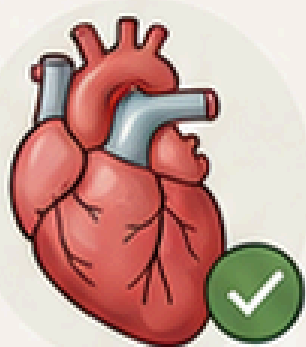
Puede que no sea el alimento más popular... pero la remolacha es una auténtica aliada para tu salud 🧠❤️



Rica en **nitratos naturales**, ayuda a mejorar la circulación sanguínea y puede favorecer el rendimiento físico.



Su contenido en **antioxidantes** (como las **betalaínas**) contribuye a proteger tus células del estrés oxidativo.



Además, puede apoyar la **salud cardiovascular** y ayudar a regular la presión arterial.



Y sí, también suma puntos para tu **microbiota**: su fibra actúa como alimento para tus bacterias buenas.

## ◆ ¿Cómo incluirla en tu día a día?



– En ensaladas



– En cremas o hummus



– En zumos o smoothies



– Asada como guarnición



A veces, los alimentos más simples son los que más impacto tienen.



Cuidar tu microbiota también es esto: pequeños, gestos, grandes cambios.

