

# Batido de mango y coco

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	420g

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- 1 taza de mango fresco o congelado
- 1 plátano maduro
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de miel (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA EL HÍGADO GRASO:

- Mango: Rico en antioxidantes (vitamina C y carotenoides) que protegen el hígado
- Leche de coco: Grasas de cadena media (MCT) que son fácilmente metabolizadas por el hígado
- Jengibre: Antiinflamatorio natural que mejora la función hepática

- Plátano: Potasio que apoya la función hepática y proporciona energía
- Espinacas: Clorofila que ayuda a desintoxicar el hígado
- Semillas de chía: Ácidos grasos omega-3 antiinflamatorios
- Miel: Endulzante natural con propiedades antibacterianas

Este batido tropical es excelente para el hígado graso por su combinación de antioxidantes, grasas saludables de coco y nutrientes que apoyan la desintoxicación hepática.

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>