

# Batido de manzana, col rizada y arándanos

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	300g

## INGREDIENTES

- 1 o 2 tazas de col rizada, fresca o congelada
- $\frac{1}{2}$  manzana verde, picada
- 1 taza de agua de coco
- 1 taza de arándanos
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma
- pizca de pimienta negra
- $\frac{1}{2}$  taza de leche de coco (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Prepare los ingredientes: Lave la col rizada bajo agua fría y retire los tallos duros. Pique la manzana verde en trozos pequeños, removiendo las semillas. Ralle el jengibre fresco.
2. Combine los ingredientes: En una licuadora de alta potencia, agregue primero el agua de coco y la leche de coco (si usa). Luego agregue la col rizada, la manzana picada, los arándanos, el jengibre rallado, la cúrcuma y la pimienta negra.

3. Licúe hasta que esté suave: Procese la mezcla a velocidad alta durante 1-2 minutos, hasta que todos los ingredientes estén completamente triturados y la mezcla tenga una textura suave y homogénea.

4. Sirva inmediatamente: Vierta el batido en vasos y consuma inmediatamente para aprovechar al máximo los nutrientes frescos. Si desea una textura más espesa, puede agregar hielo antes de licuar.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Este batido de manzana, col rizada y arándanos es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

**\*\*Col rizada\*\*:** Rica en clorofila, vitamina C, E, betacaroteno y antioxidantes que apoyan la desintoxicación hepática. La clorofila ayuda a eliminar toxinas del hígado y la vitamina C actúa como antioxidante protegiendo las células hepáticas.

**\*\*Manzana verde\*\*:** Contiene pectina, una fibra soluble que ayuda a eliminar toxinas del hígado y reduce los niveles de colesterol. También es rica en antioxidantes como la quercetina que protegen las células hepáticas.

**\*\*Arándanos\*\*:** Contienen antocianinas, potentes antioxidantes que protegen las células del hígado del daño oxidativo. También contienen vitamina C y fibra que apoyan la salud hepática.

**\*\*Jengibre fresco\*\*:** Contiene gingerol, un compuesto antiinflamatorio que mejora la función hepática y ayuda a reducir la inflamación en el hígado. También puede ayudar en la digestión.

**\*\*Cúrcuma\*\*:** Contiene curcumina, un potente antioxidante y antiinflamatorio que protege el hígado del daño oxidativo y reduce la inflamación. La curcumina también puede ayudar a regenerar las células hepáticas.

**\*\*Pimienta negra\*\*:** Contiene piperina, que mejora la absorción de la curcumina hasta en un 2000%. También tiene propiedades antioxidantes que apoyan la salud hepática.

**\*\*Agua de coco\*\*:** Proporciona hidratación natural y electrolitos que apoyan la función hepática. También contiene antioxidantes que protegen las células del hígado.

**\*\*Leche de coco\*\*:** Contiene grasas saludables de cadena media que son más fáciles de metabolizar y pueden apoyar la función hepática.

Este batido es ideal para desayunos o meriendas y proporciona una combinación perfecta de nutrientes hepatoprotectores con un sabor fresco y energizante.

