

Batido de piña y jengibre

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	400g

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 taza de piña fresca o congelada
- 1 plátano maduro
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharadita de miel (opcional)

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA EL HÍGADO GRASO:

- Piña: Contiene bromelina, una enzima que ayuda a la digestión y desintoxicación
- Jengibre: Antiinflamatorio natural que mejora la función hepática y digestión
- Leche de almendras: Grasas saludables que no sobrecargan el hígado
- 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 es excelente para el hígado graso por su combinación de enzimas digestivas, antiinflamatorios naturales y nutrientes que apoyan la desintoxicación hepática.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>