

Batido de tahini y cúrcuma

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	420g

INGREDIENTES

- 1 taza de agua (o leche de almendras o leche de coco)
- 2 tazas de hojas verdes (romana, hojas rojas/verdes, acelgas, hojas de remolacha)
- ½ plátano (congelado o fresco)
- 1 taza de fruta congelada (mango, fresa, arándano)
- 1 cucharada de semillas de calabaza (o mantequilla de tahini)
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (opcional)

PREPARACIÓN

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Este batido es excelente para la salud del hígado, especialmente para el hígado graso, gracias a sus ingredientes clave:

****Tahini**:** Es una pasta hecha de semillas de sésamo molidas. Es una fuente rica en grasas saludables, proteínas y minerales. Las semillas de sésamo contienen lignanos y sesamina, compuestos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden contribuir a la salud

hepática.

****Cúrcuma****: Contiene curcumina, un potente compuesto antiinflamatorio y antioxidante. La curcumina ha sido ampliamente estudiada por sus efectos hepatoprotectores, ayudando a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el hígado, lo cual es muy beneficioso para la enfermedad del hígado graso.

****Jengibre****: Posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, además de ayudar a la digestión.

****Hojas verdes****: Aportan vitaminas, minerales y fibra, apoyando los procesos de desintoxicación del cuerpo.

****Frutas****: Proporcionan vitaminas, antioxidantes y dulzura natural.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/05/2026 desde <https://comericohoy.com>