

# 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>