

Batido de mango y jengibre

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	250g

INGREDIENTES

- 1 taza de batido sin lácteos
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado o pasta de jengibre
- 1 taza de mango congelado o 1 mango fresco, pelado y cortado en trozos de 1 pulgada

PREPARACIÓN

1. Pon el batido no lácteo, la cúrcuma, el jengibre y el mango en una licuadora.
2. Pulse unas cuantas veces para mezclar, luego procese en licuado hasta que esté completamente mezclado.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios Nutricionales:****

- Mango: rico en betacaroteno y vitamina C

- Jengibre: propiedades antiinflamatorias y digestivas
- Cúrcuma: potente antioxidante y antiinflamatorio
- Sin lácteos: apto para dietas paleo y AIP
- Alto contenido en fibra y potasio

****Consejos de Cocina:****

- El jengibre se puede almacenar en un recipiente hermético en el congelador para prolongar su vida útil
- Use mango congelado para una textura más espesa
- Puede prepararse con anticipación y almacenarse en el refrigerador

****Consejo de variación:****

- Pruebe con extracto de naranja en lugar de vainilla (aunque la receta ya no será apta para EP)
- Combine muy bien con mangos
- Si no tiene mangos, use cualquier fruta congelada disponible
- También se pueden utilizar plátanos, bayas o melocotones congelados

****Beneficios para la Salud:****

- Apoyo al sistema inmunológico
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la digestión
- Rico en antioxidantes
- Ayuda a la absorción de nutrientes

****Beneficios Adicionales:****

- Fácil de preparar
- Económico
- Versátil
- Nutritivo
- Refrescante

****Precauciones:****

- Moderar el jengibre si es sensible
- Ajustar dulzor al gusto
- Consumir fresco para mejores beneficios
- Evitar exceso de cúrcuma
- Consultar con profesional si tiene condiciones específicas

****Variaciones Saludables:****

- Agregar proteína en polvo
- Incluir semillas de chía
- Añadir espinacas baby
- Incorporar menta fresca
- Usar leche de coco como base

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde <https://comericohoy.com>