Batido sin lácteos

Bebidas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	250g

INGREDIENTES

- • 1 taza de leche de coco
- • 1 taza de yogur de coco
- • 1 cucharadita de extracto de vainilla
- • 1 taza de fruta congelada, como plátanos o bayas

PREPARACIÓN

Pon la leche de coco, el yogur, la vainilla y la fruta en una licuadora. Pulse unas cuantas veces para que los ingredientes se mezclen, luego procese en licuado hasta que estén completamente mezclados.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Consejos de Cocina:
• Compre trozos de aguacate o mango congelados para tenerlos a mano para batidos.

Consejo de variación:
• Experimente con diferentes extractos de sabores e ingredientes.
• Intente agregar 1 cucharada de cacao en polvo y 1 cucharadita de extracto de menta en un batido de plátano.
• La leche de almendras podría usarse en lugar de la leche de coco para reducir las calorías, pero no cumpliría con las dietas EP o AIP.

Beneficios para la Tiroides:
• El coco aporta grasas MCT que apoyan la función tiroidea
• Las frutas proporcionan antioxidantes protectores
• Sin lácteos que puedan interferir con la absorción de medicamentos tiroideos
• Rico en enzimas digestivas naturales
• Ideal para el desayuno junto con medicamentos tiroideos

Nutrientes Clave para la Tiroides:
• Grasas saludables del coco para producción hormonal
• Magnesio del plátano para función tiroidea
• Antioxidantes de bayas para protección celular
• Probióticos del yogur de coco para salud intestinal
• Zinc y selenio naturales del coco

Propiedades Terapéuticas:

• Antiinflamatorio natural
• Apoyo a la digestión
• Equilibrio del sistema inmune
• Energía sostenida
• Regulación hormonal

Beneficios Digestivos:
• Fácil de digerir sin lácteos
• Probióticos naturales
• Enzimas digestivas
• Fibra prebiótica
• Hidratación celular

Variaciones Saludables:
• Agregue espinacas para más nutrientes
• Incluya aguacate para más cremosidad
• Use bayas para antioxidantes
• Añada jengibre para digestión
• Incluya canela para equilibrio glucémico

Beneficios Adicionales:
• Sin azúcares añadidos
• Libre de gluten
• Sin caseína
• Alto en fibra
• Rico en electrolitos

Conclusión para Salud Tiroidea:
Este batido sin lácteos representa una excelente opción para personas con condiciones tiroideas, especialmente aquellas que siguen protocolos AIP o Paleo. La eliminación de lácteos es crucial para muchos pacientes con tiroides, ya que los productos lácteos pueden interferir con la absorción de medicamentos tiroideos y potencialmente estimular respuestas autoinmunes. El uso de productos de coco proporciona grasas saludables esenciales para la producción hormonal y la función tiroidea óptima. Los probióticos naturales del yogur de coco apoyan la salud intestinal, fundamental para la conversión y absorción hormonal tiroidea. Este batido no solo es delicioso y nutritivo, sino que también forma parte de una estrategia integral para mantener un sistema endocrino saludable y apoyar la función tiroidea natural.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde