

Malteada de cúrcuma

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
8 min	1	450g

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de cúrcuma
- ½-2 tazas de leche de coco
- ½ plátano
- 1 cucharadita de mantequilla de almendra
- 1 cucharada de chía
- ¼ de extracto de vainilla
- 1 pizca de canela
- Sal del Himalaya
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora en el siguiente orden:
 - Primero la leche de coco
 - Luego el plátano cortado en trozos
 - Después la mantequilla de almendra
 - Finalmente las especias (cúrcuma, canela, vainilla, sal del Himalaya, pimienta)

2. Agrega las semillas de chía al final.
3. Licúa durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
4. La pimienta ayuda a absorber mejor la cúrcuma.
5. Sirve inmediatamente para aprovechar todos los beneficios antiinflamatorios.
6. Consume preferiblemente en el desayuno para maximizar los efectos detox.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Esta malteada de cúrcuma es perfecta para el desayuno, proporciona propiedades antiinflamatorias y detox que mejoran la salud digestiva y el sistema inmunológico.

BENEFICIOS PARA DIETA DETOX Y SALUD:

- **Cúrcuma:** Contiene curcumina, un potente antiinflamatorio y antioxidante que mejora la digestión y combate la inflamación crónica
- **Leche de coco:** Rica en grasas saludables MCT que proporcionan energía sostenible y mejoran la absorción de la curcumina
- **Plátano:** Proporciona potasio, fibra y energía natural que estabiliza el azúcar en sangre
- **Mantequilla de almendra:** Rica en proteínas, vitamina E y grasas saludables que mejoran la salud cardiovascular
- **Semillas de chía:** Contienen omega-3, fibra y calcio que mejoran la digestión y la salud intestinal
- **Vainilla:** Contiene antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo
- **Canela:** Mejora la sensibilidad a la insulina y tiene propiedades antiinflamatorias
- **Sal del Himalaya:** Proporciona minerales esenciales como magnesio, calcio y potasio
- **Pimienta:** Contiene piperina que aumenta la biodisponibilidad de la curcumina hasta 2000%

PROPIEDADES DETOX Y ANTIINFLAMATORIAS:

- **Antiinflamatorio:** La curcumina reduce la inflamación crónica en todo el cuerpo
- **Antioxidante:** Combate los radicales libres que causan envejecimiento y enfermedades
- **Digestivo:** Mejora la salud intestinal y reduce la hinchazón
- **Inmunológico:** Fortalece el sistema inmunológico y combate infecciones
- **Detox:** Ayuda al hígado a eliminar toxinas y metales pesados
- **Energía:** Proporciona energía sostenible sin picos de azúcar
- **Circulación:** Mejora la circulación sanguínea y reduce la presión arterial
- **Anti-envejecimiento:** Protege contra el envejecimiento celular prematuro
- **Digestión:** Estimula la producción de bilis y mejora la digestión de grasas
- **Metabolismo:** Acelera el metabolismo y ayuda en la pérdida de peso

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

