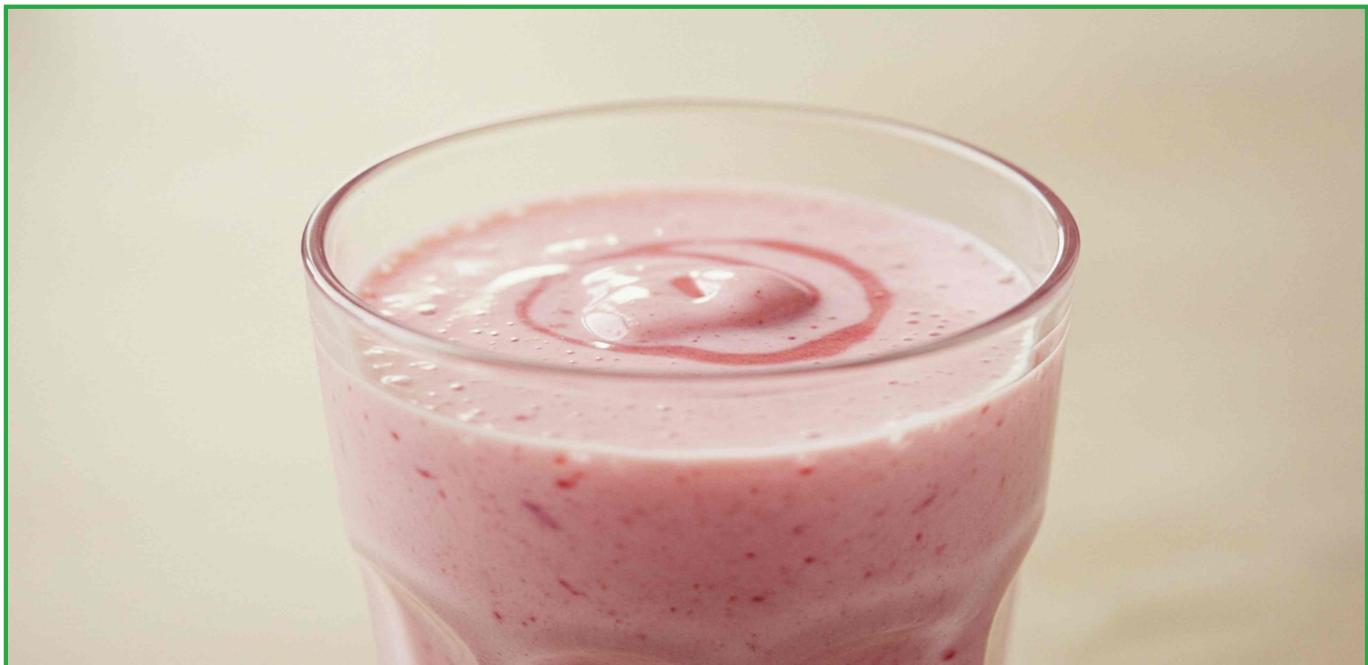


Malteada de fresa

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
8 min	1	400g

INGREDIENTES

- ½ taza de fresas congeladas
- 2 tazas de agua muy fría (si queda muy espeso le puedes poner más agua, también puedes usar leche de almendra)
- Unos 5 anacardos (en México: Nuez de la India)
- ½ plátano congelado
- Vainilla en polvo
- (Opcional) ½ cucharada de bayas de goji

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora en el siguiente orden:
 - Primero el agua muy fría (o leche de almendra)
 - Luego las fresas congeladas
 - Despues el plátano congelado cortado en trozos
 - Finalmente los anacardos, vainilla en polvo y bayas de goji opcionales
2. Licúa durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

3. Si la consistencia está muy espesa, agrega más agua fría gradualmente.
4. Sirve inmediatamente para aprovechar la frescura y todos los nutrientes.
5. Consume preferiblemente en el desayuno para maximizar los beneficios antioxidantes.
6. Perfecto para días calurosos o como postre saludable.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO PARA TU SALUD: Esta malteada de fresa es perfecta para el desayuno, proporciona antioxidantes y vitamina C que mejoran la salud de la piel y fortalecen el sistema inmunológico.

BENEFICIOS PARA DIETA DETOX Y SALUD:

- Fresas congeladas: Ricas en vitamina C, antioxidantes y fibra que combaten el envejecimiento celular y mejoran la digestión
- Agua fría: Hidratación profunda que mejora la digestión y elimina toxinas
- Leche de almendra (opcional): Rica en vitamina E, calcio y grasas saludables que mejoran la salud ósea
- Anacardos: Contienen proteínas, grasas saludables, magnesio y zinc que mejoran la salud cardiovascular y el sistema inmunológico
- Plátano congelado: Proporciona potasio, fibra y energía natural que estabiliza el azúcar en sangre
- Vainilla en polvo: Contiene antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo
- Bayas de goji (opcional): Superalimento rico en vitamina C, antioxidantes y carotenoides que mejoran la salud visual

PROPIEDADES ANTIOXIDANTES Y DETOX:

- Vitamina C: Fortalece el sistema inmunológico y mejora la producción de colágeno
- Antioxidantes: Combaten los radicales libres que causan envejecimiento prematuro
- Antiinflamatorio: Las fresas reducen la inflamación crónica en el cuerpo
- Digestivo: Mejora la salud intestinal y reduce la hinchazón
- Inmunológico: Fortalece las defensas naturales del cuerpo
- Detox: Ayuda al hígado a eliminar toxinas y metales pesados
- Energía: Proporciona energía natural sin picos de azúcar
- Hidratación: Mejora la elasticidad de la piel y la función celular
- Anti-envejecimiento: Protege contra el envejecimiento celular prematuro
- Salud visual: Las bayas de goji mejoran la salud de los ojos
- Refrescante: Ideal para días calurosos y como alternativa saludable a postres tradicionales