

# Smoothie con vitamina C

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	550g

## INGREDIENTES

- 2 vasos de agua muy fría
- 1 mango
- 1 naranja o mandarina pequeña, pelada y sin semillas (muchos de los nutrientes se encuentran en la parte blanca pegada a la monda, si se lo puedes dejar, mejor. Quita la parte blanca dura de dentro si quieres)
- $\frac{1}{4}$  de zanahoria
- 1 cucharadita de cúrcuma (puede ser en polvo o  $\frac{1}{2}$  dedo pequeño de la raíz)
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de camu camu
- 1 cucharada de mantequilla de coco

## PREPARACIÓN

1. Lava bien la zanahoria y córtala en trozos pequeños.
2. Pela el mango y córtalo en trozos, reserva.
3. Pela la naranja o mandarina, asegúrate de quitar las semillas pero mantén la parte blanca pegada a la cáscara si es posible.

4. Coloca todos los ingredientes en la licuadora en el siguiente orden:
  - Primero el agua fría
  - Luego la zanahoria
  - Despues el mango
  - Finalmente la naranja/mandarina, cúrcuma, camu camu y mantequilla de coco

5. Licúa durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla suave y refrescante.

6. Sirve inmediatamente para aprovechar toda la vitamina C y los antioxidantes.

7. Consume preferiblemente en el desayuno para maximizar los beneficios inmunológicos.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Este smoothie con vitamina C es perfecto para el desayuno, proporciona antioxidantes y vitamina C que fortalecen el sistema inmunológico y combaten los radicales libres.

### BENEFICIOS PARA DIETA DETOX Y SALUD:

- Agua fría: Hidratación profunda que mejora la digestión y elimina toxinas
- Mango: Rico en vitamina C, vitamina A y fibra que mejora la digestión y fortalece el sistema inmunológico
- Naranja/Mandarina: Excelente fuente de vitamina C, flavonoides y fibra que combaten infecciones y mejoran la salud cardiovascular
- Zanahoria: Contiene betacaroteno que se convierte en vitamina A, mejorando la salud visual y la piel
- Cúrcuma: Contiene curcumina, un potente antiinflamatorio y antioxidante que mejora la digestión
- Camu camu: Superalimento con la mayor concentración de vitamina C del mundo, fortalece el sistema inmunológico
- Mantequilla de coco: Rica en grasas MCT que proporcionan energía sostenible y mejoran la absorción de vitaminas liposolubles

### PROPIEDADES INMUNOLÓGICAS Y DETOX:

- Vitamina C: Fortalece el sistema inmunológico y combate infecciones
- Antioxidantes: Combaten los radicales libres que causan envejecimiento y enfermedades
- Antiinflamatorio: La cúrcuma reduce la inflamación crónica en todo 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
- Circulación: Mejora la circulación sanguínea y la salud cardiovascular
- Anti-envejecimiento: Protege contra el envejecimiento celular prematuro
- Hidratación: Mejora la elasticidad de la piel y la función celular

**CONSEJO ADICIONAL:** Las semillas de chía contienen grandes cantidades de omega 3, fibra y calcio. Si tienes estreñimiento, mezcla semillas de chía en un vaso de agua, espera una hora hasta que se forme un gel y luego bébetelo. Funciona como una escoba en el intestino.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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