

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco enlatada o Leche de Almendra
- ½ taza de mango congelado
- 1 plátano
- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 pieza de cúrcuma fresca de 1 pulgada, pelada (aproximadamente 1 cucharada o 1 cucharadita molida)

INSTRUCCIONES

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

(Usa un puñado de hielo si no estás usando mango congelado).

2. Verte en un vaso refrigerado (opcional)

3. Decora tu bowl para hacerlo irresistible y disfruta inmediatamente.

A A I N

www.aainactive.com



Bowl de Mango y Cúrcuma



1 porción



5 minutos

Recuerda que: Numerosos estudios han demostrado que la curcumina, ingrediente principal de la cúrcuma, puede ayudar a promover niveles saludables de colesterol y reducir los marcadores de envejecimiento y estrés en varias partes del cuerpo. Adicionalmente también se ha vinculado con la mejora de la cognición, el estado de ánimo y la protección de la piel contra el envejecimiento.

NOTES

Déjanos tus comentarios, estaremos encantadas de saber que te ha gustado esta idea saludable, fácil y rapidísima.  @aainactive