

CHÁ DE CURCUMA

Muitos pacientes tem perguntado sobre receitas de bebidas anti-inflamatórias. Esta receita é feita com leite de côco, ghee, mel e açafrão. A curcumina neste tempero é o fator funcional e, seu consumo, (evite caso tenha sensibilidade ou alergia a qualquer um dos ingredientes) tem muitos benefícios. Não só ajuda a diminuir o nível de inflamação no corpo como também a melhorar a imunidade.

O leite de côco e a manteiga ghee possuem ácidos graxos que ajudam a diminuir o nível de inflamação no corpo. Quando misturados deixam a bebida cremosa.

Caso queira adoçar mais a receita use mel (é um dos melhores adoçantes naturais, rico em vitaminas e minerais).

Alguns números aproximados (1 xícara);

- 310 Kcal
- 2.5 g de Proteína
- 30 g de Gordura
- 13 g de Carboidratos
- 0.4 g de Fibra
- 9 g de Açúcar

2 Porções (2 xícaras)

INGREDIENTES:

- 1 Xicara de leite de côco
- 1 Xicara de água
- 1 Colher de sopa de Ghee
- 1 Colher de sopa de mel
- 1 Colher de chá de cúrcuma (pó)

PREPARO:

1. Em uma panela aqueça a água e o leite de côco por 2 minutos.
2. Adicione 1 colher de sopa de Ghee e 1 colher de sopa de mel.
3. Em seguida adicione a colher de chá de Cúrcuma.
4. Aqueça a mistura por mais 2 minutos e misture.
5. Coloque nas xícaras. Para um sabor mais adocicado coloque mel.

Este texto/receita tem caráter informativo apenas. Não a utilize caso você tenha alguma condição de saúde em que seu uso não seja recomendado. Ao fazer uso da receita na íntegra ou em parte você o faz por livre e espontânea vontade e aceita todos os riscos envolvidos (possíveis alergias e/ou outras condições de saúde). Este texto não tem a função de diagnosticar ou tratar nenhuma condição de saúde. Sempre consulte seu médico e/ou nutricionista antes de fazer qualquer adição/alteração na sua dieta.