

BATIDO REFRESCANTE DE PIÑA Y PEREJIL

INGREDIENTES 1 PERSONA

- 250 g de piña
- 1 puñado de hojas de perejil
- 1 trozo de cúrcuma fresca o ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de aceite de coco

TIEMPO DE PREPARACIÓN

5 minutos

Mejora la digestión

Lava y seca el perejil. Después quita la corteza de la piña y córtala en trozos.

Coloca todos los ingredientes juntos en la batidora de vaso o de mano.

Tritura hasta que el batido tenga una textura completamente homogénea.

Tómalo cuanto antes

Siempre es mejor realizar los batidos en el mismo momento en que vayamos a tomarlos. Y, si los prefieres frescos, es mejor añadir hielo que dejarlos enfriar en la nevera.



La piña es una fruta muy baja en calorías y rica en enzimas digestivas como la bromelina, que ayuda a digerir las proteínas. El aceite de coco favorece la salud cardiovascular gracias a sus ácidos grasos saturados de cadena media.



*Un
ramito de
perejil aporta
vitamina C,
antioxidante*