Bebidas DETOX





Jugos, Batidos y Tés para Revitalizar tu Cuerpo



Té de jengibre y cúrcuma latte

Para aquellos a los que les gustan las infusiones con leche (animal o vege- tal) para el desayuno o la merienda, les traemos dos recetas de bebidas lácteas especiadas que, además de ser reconfor- tantes, aportan múltiples beneficios para la salud ¡No dejen de probarlas!

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.



Ingredientes

- 5 clavos (1 cucharada)
- 5 semillas de cardamomo
- 3 granos de pimienta negra
- 1 cucharada pequeña de raíz de regaliz (2-6 gramos)
- 1 cucharadita de hinojo (2-6 gramos)
- 1 trozo de raíz de jengibre en rodajas
- Cáscara de naranja
- 1 rama de canela
- 125 ml de leche (puedes usar la leche que más te guste, también leche vegeta

Elaboración

1. Tuesta los clavos, el cardamomo y la pimienta
2. negra en una olla.
3. Añade 300 ml de agua junto con la raíz de regaliz y el hinojo y deja hervir unos 5 minutos. Corta la raíz de jengibre en rodajas o trocitos y añádela junto con la peladura de naranja y la rama de canela. Deja que hierva un poco más el agua y luego espera a que la mezcla repose unos 5 minutos.
4. Ahora solo faltaría añadir la leche y calentar
5. de nuevo la olla.

Pasa todo el contenido a una tetera filtrándo-la con un colador y ponle una pizca de nata dulce o azúcar para endulzar a tu gusto.



Receta de cúrcuma latte o leche dorada



Ingredientes

- 350 ml de leche de almendras (o cualquier leche de tu elección)
- ¼ de cucharadita de cúrcuma molida
- ¼ de cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- una pizca de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- 1 cucharadita de sirope de arce (u otro edulcorante de tu elección)

Elaboración

1. Añade la leche junto con las especias de cúrcuma, canela y jengibre en una cacerola y remueve el contenido a fuego medio. Si tienes un espumador de leche, este también te puede servir, sería lo ideal. Añade también una pizca de pimienta negra molida, ya que ayuda a la absorción de los principios activos presentes en la cúrcuma.
2. Una vez caliente, reparte el contenido en dos tazas.
3. Espolvorea un poco más de canela molida junto con el sirope de arce para

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.



Batido de plátano con leche de soja y cereales

Un batido que es, en realidad, un completo desayuno. Lleva proteínas, fruta y cereales. Utiliza un yogur para espesarlo y no necesitarás nada más para salir del gimnasio e ir directamente a la oficina. Si quieres endulzarnos, nuestra recomendación es que, en este caso, utilices miel natural.

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.



Ingredientes

- 1 ud de Plátano maduro
- 1 ud de Yogur natural (sin sabor)
- 1 tz de Leche de soja
- 0.5 tz de Copos de avena
- 1 cc de Miel natural
- Cubitos de hielo

Elaboración

1. Incorpora todos los ingredientes, salvo el hielo, en el vaso de la batidora y tritura hasta obtener una textura fina.
2. Añade los cubitos de hielo y tritura de nuevo.

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados



Coconut Water Hydrator

Ideal para hidratación y frescura.

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.



Ingredientes:

- Agua de coco
- pepino
- sandía
- menta fresca.

Elaboración:

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora. Sirve bien frío.



‘Smoothie’ de espina- cas con melón y piña

Un zumo que, aún a pesar de su color verde (que a muchos les echaría para atrás), está delicioso. Su sabor es dulce y sus propiedades nutricionales inmejorables: hidratante, rico en antioxi- dantes, hierro y vitaminas, además de antiinflamatorio gracias a la incorpora- ción del jengibre.

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.



Ingredientes

- 1 manojo de Espinacas
- 200 g de Melón
- 350 g de Piña natural
- 30 g de Arándanos
- 2 ud de Zumo de limón
- 1 rodajas de Jengibre fresco
- Agua

Elaboración

1. Trocea bien todos los ingredientes e incorpóralos al vaso de la batidora. Tritura hasta obtener la textura deseada, añadiendo también más o menos agua.

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.



Lassi de yogurt

El lassi es una refrescante bebida india acompaña muy bien al curry y otros platos picantes. En esta ocasión les presentamos un delicioso lassi de yogurt, con un toque de agua de rosas. Esta bebida se puede consumir al instante o también se puede elabo- rar y reservar. Se conserva perfectamente en la nevera durante 3 días. Eso sí, en este caso, no añadas el hie- lo hasta el momento en que lo vayas a consumir. Lo ideal es servirlo en vasos altos, acompañados con una hojita de menta o hierbabuena. También te recomen- damos que para que la textura de tu lassi sea más cre- mosa, utilices un yogur natural tipo griego. No esperes más para disfrutar de esta nutritiva, sana y deliciosa bebida típica de la India.

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.



Ingredientes:

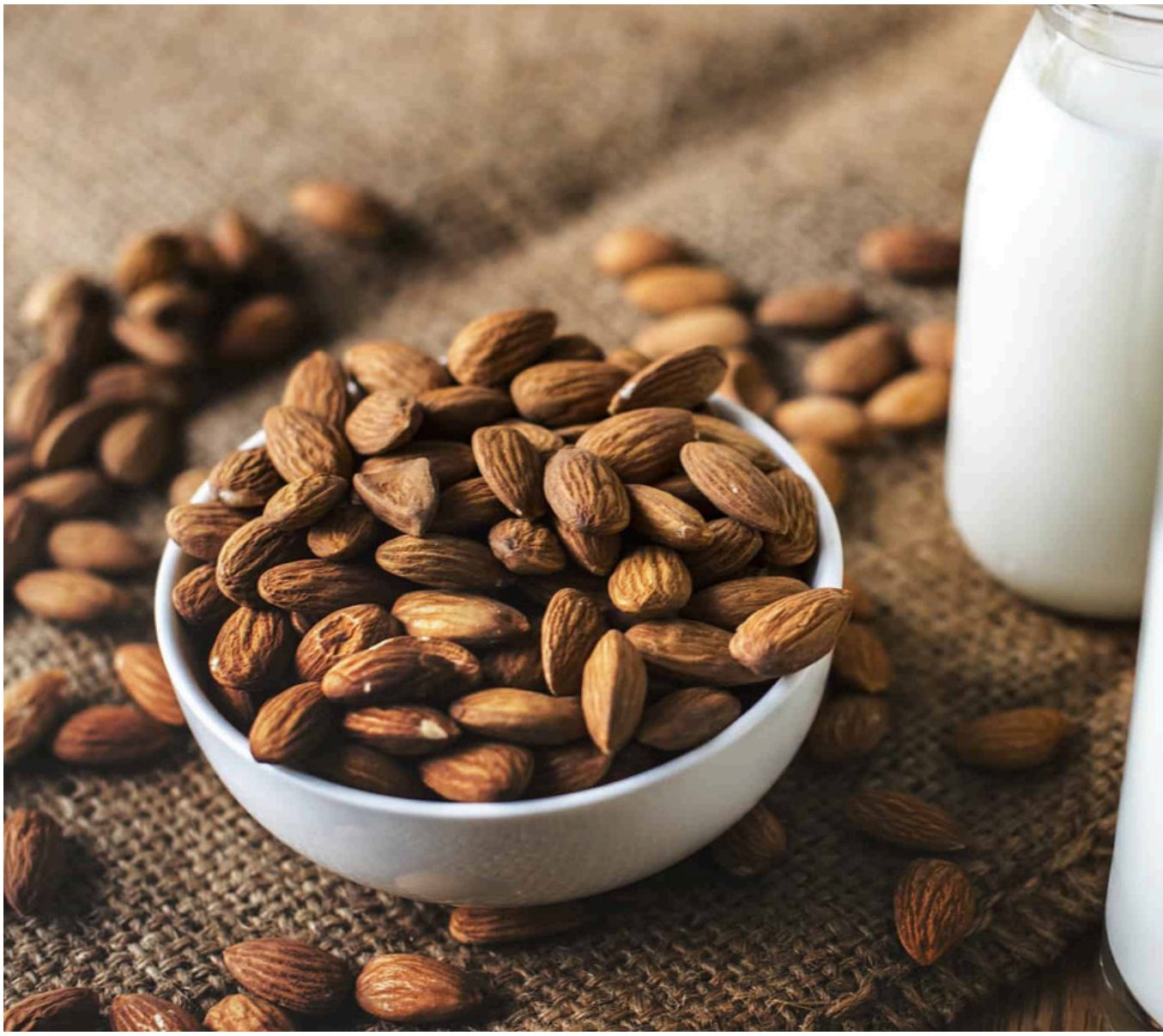
- 300 gramos yogurt natural
- 1 cucharada de agua de rosas (o de agua de azahar)
- 3 cucharadas de crema de leche
- 60 gramos de azúcar
- cubitos de hielo

Elaboración:

Mezcla el yogurt con el azúcar, el agua de rosas y la crema de leche. Bate unos 30 segundos en batidora hasta que el azúcar se haya disuelto por completo. Añade el hielo y tritura otros 20-30 segundos. Los cubitos no deben deshacerse por completo, la textura es de hielo picado.

to, la textura es de hielo picado.

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.



Dudh Badam. Bebida de almendras de la India.

En la India a los Somoothies se les llama leche de almendras o Dudh Badam. Esta bebida caliente es una de las favoritas en el norte de India. En las noches frescas de la familia, se reúnen antes de ir a la cama para disfrutar de esta bebida de sabor delicado. La bebida de leche caliente se considera relajante y nutri- tiva. En días calurosos, esta bebida puede ser fría en una licuadora, como un batido de leche.

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.





Ingredientes

:

- 4 tazas de leche (o bedida de soja) fría / caliente
- Almendras, cardamomo, azúcar al gusto azafrán
- 2 cucharaditas de agua de rosas, si la leche se enfría

Elaboración

Combine todos los ingredientes. Ajuste el azúcar. En el caso de la leche fría puede ser mezclado en una licuadora, tipo Smoothie.

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.





Masala Chai. Té Negro con Especias.

El Masala Chai es una bebida reconfortante y llena de sabores especiados que son perfectos para calentar cuerpo y alma en cualquier momento del día.

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.



Ingredientes

:

- 2 clavos 2 vainas de cardamomo
- 2,50 cm de canela en rama
- 2,50 cm de jengibre fresco recién picado
- 1 / 8 cucharadita de pimienta negra recién molida.
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de té negro
- 2 cucharadas de azúcar

Elaboración

:

Añadir las especias, el agua, el jengibre y la pimienta y llevar a ebullición. 2. Cocine a fuego lento durante 5 minutos. 3. Añadir la leche, el azúcar y ponga a hervir de nuevo. 4. Añadir el té y ponga a hervir de nuevo. 5. Cuele en una tetera o directamente en las tazas de té

© 2024 NatarajPower.org. Todos los derechos reservados.

NATARAJ POWER

YOGA DETOX