

Smoothie de Papaya y Almendra

La papaya tiene muchos beneficios para nuestra salud. **Destaca por su contenido de Vitamina C** (esta vitamina **mejora nuestro sistema inmune, actúa sobre los radicales libres, ayuda en la formación de colágeno, activa la absorción del hierro**), tiene efectos **diuréticos**, es rica en **betacarotenos** (un nutriente que mejora la salud de la piel, las mucosas y el sistema inmunitario) y **licopeno** (un potente antioxidante). Tiene **papaína que ayuda a la digestión de las proteínas**.

INGREDIENTES:

- 250g Papaya
- 200ml Bebida de almendras
- 1 Cucharada Semillas de Chia
- 1 Cucharadita sirope agave (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la papaya, retirar las semillas negras y las hebras amarillas que las sujetan (porque amargan).
2. En el vaso de la batidora poner la papaya troceada, la bebida vegetal y las semillas de Chia. Triturar un minuto
3. Repartir la mezcla en dos recipientes y reservar refrigerado hasta su consumo. Recuerda que cuando más tiempo repose, más se espesará el Smoothie.