

Polos de Té Macha

El otro día vi en el supermercado, sobrecitos de té macha y tenía ganas de probarlo, pues había oído hablar de sus virtudes: **Fortalece el sistema inmunitario y ayuda a reducir el estrés, estimula la mente y relaja el cuerpo, ayuda a prevenir el cáncer, infecciones y las caries, ayuda a mantener sanas las arterias y a controlar la hipertensión, ... esta receta puede ser una buena forma de introducirlo en nuestra alimentación, aunque calentito en invierno, también suena muy bien.**

INGREDIENTES:

- 1 sobre de 1,5g Té macha
- 50g Anacardos crudos
- 150ml Bebida vegetal (yo de almendras)
- 3-4 Dátiles
- Gotas esencia vainilla o 1 cucharada de zumo de limón (opcional)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner a remojo los anacardos mínimo 4 horas (de esta forma eliminamos arsénico y anti nutrientes que puedan poseer).
2. Partir los dátiles por la mitad y retirar el hueso (si están algo secos, ponerlos en remojo)
3. Calentar la bebida vegetal y agregar el té macha, remover.
4. Adicionar los anacardos escurridos, dátiles y la esencia de vainilla. Triturar.
5. Repartir en 4 moldes para polos y meter en el congelador hasta que endurezcan (mínimo 4h)