Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



BEBIDAS · VEGETARIANO

Shot de jengibre antioxidante

4 raciones 69 kcal

Ingredientes

- 3–4 cm de jengibre fresco
- 2 trocitos de cúrcuma fresca
- 1 naranja pelada (sin parte blanca)
- 2 limones pelados (sin parte blanca)
- 2 pellizcos de pimienta negra molida
- 1 cucharada de miel
- 1 litro de agua

POR RACIÓN

Proteínas	1,3 g
Grasas	0,4 g
Hidratos	18 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

1. Añade todos los ingredientes a la batidora o robot de cocina y tritura a máxima potencia hasta que quede bien integrado
2. Cuela la mezcla para conseguir una textura más fina y suave
3. Reparte en botecitos de cristal individuales y guárdalos en la nevera

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya