

Postre de Frutas Deshidratadas

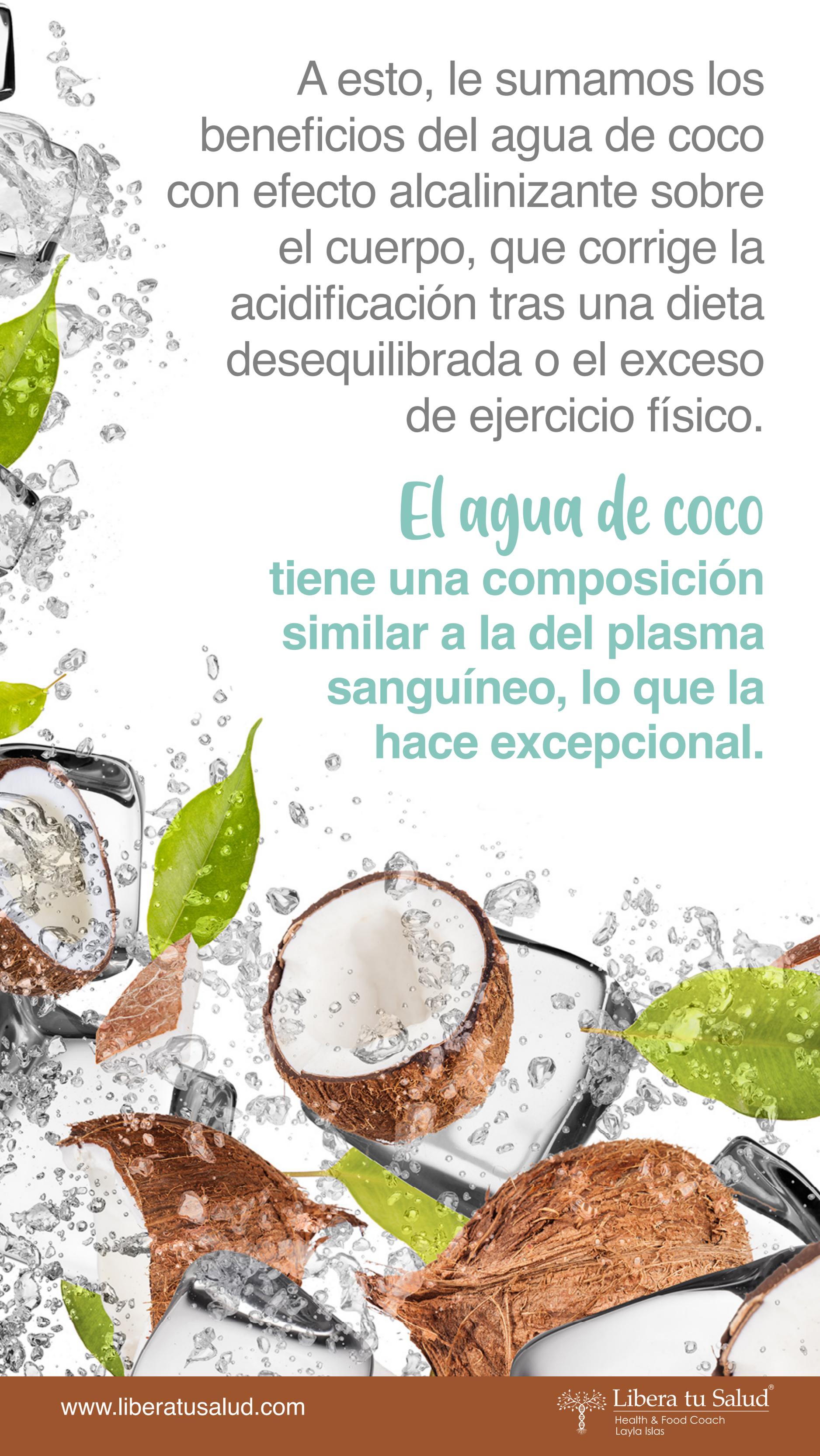


Introducción:

Este postre contiene una mezcla de frutas deshidratadas que conservan las propiedades de los ingredientes.

Sus componentes estrella son las antocianidinas, con gran poder antioxidante que neutraliza el exceso de radicales libres.



A vertical collage of water splashes, green leaves, and coconut halves. The background is white with numerous water droplets and splashes. Several green leaves are scattered throughout, some with water droplets on them. There are several coconut halves, some showing the white flesh and others showing the brown husk. The overall composition is fresh and healthy.

A esto, le sumamos los beneficios del agua de coco con efecto alcalinizante sobre el cuerpo, que corrige la acidificación tras una dieta desequilibrada o el exceso de ejercicio físico.

El agua de coco tiene una composición similar a la del plasma sanguíneo, lo que la hace excepcional.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Porciones: 2

Ingredientes:

8 dátiles (sin hueso, remojados en jugo de naranja durante la noche, escurridos)

8 higos calimyrna (remojados en jugo de naranja durante la noche, escurridos)

90 g de arándanos secos (remojados 3 oz. de jugo de manzana durante la noche, escurridos)

60 g de grosellas (remojadas en jugo de naranja durante la noche, escurridas)

120 g de jugo de naranja fresco (puedes usar el jugo de naranja escurrido de los dátiles)

1 taza de nueces de macadamia
(crudas, sin cáscara)

1/2 taza de cacao nibs (trozos de chocolate crudo)

1 vaina de vainilla (rebanada a lo largo y raspada por dentro)

1 coco joven (agua y pulpa blanda)

1 pizca de sal marina

Equipo de producción:

Licuadaora o procesador de alimentos.



Preparación:

Licúa (de menor a mayor): agua de coco, dátiles, arándanos y grosellas. Agrega nueces de macadamia y pulpa de coco, licúa o procesa de menor a mayor hasta que quede suave. Sirve.

Una porción aporta:

Calorías: 1853
Grasa total: 117 g
Carbohidratos: 181 g
Proteína: 19 g
Fibra: 47 g
Sodio: 48 mg
Colesterol: 0 mg



ALIMENTO

**APORTE DE
VITAMINAS
POR 100 G**

**APORTE DE
MINERALES
POR 100 G**



HIGO

**Vitamina B9
Vitamina C**

**Potasio
Calcio
Magnesio**



DÁTIL

**Vitamina A
Vitaminas del
grupo B
Vitamina C**

**Potasio
Calcio
Zinc
Magnesio**



**ARÁNDANOS
SECOS**

**Vitamina A
Vitamina E
Vitamina C**

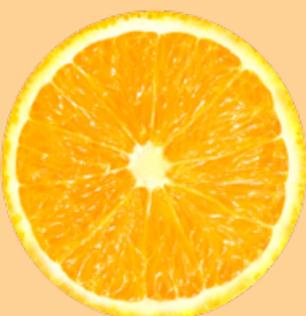
**Potasio
Manganeso
Magnesio**



GROSELLAS

**Vitamina B5
Vitamina E
Vitamina C**

**Hierro
Fósforo
Potasio**



NARANJA

**Vitamina A
Vitamina B1
Vitamina B2
Vitamina B9
Vitamina C**

**Potasio
Magnesio**

ALIMENTO

**APORTE DE
VITAMINAS
POR 100 G**

**APORTE DE
MINERALES
POR 100 G**



**NUEZ DE
MACADAMIA**

**Vitamina C
Vitamina E**

**Calcio
Hierro**



CACAO

**Vitamina B1
Vitamina B9**

**Potasio
Fósforo
Magnesio**



VAINILLA

**Vitamina B2
Vitamina B3**

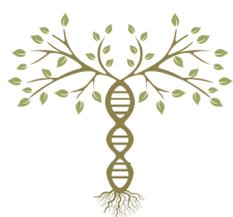
**Calcio
Potasio
Sodio**



COCO

**Vitamina B1
Vitamina B2
Vitamina C**

**Potasio
Fósforo
Potasio
Hierro**



Libera tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas

