

Batido Fab 4 de jengibre verde

Un batido denso en nutrientes y de bajo índice glucémico con jengibre antiinflamatorio, proteína y grasas saludables para estabilizar el azúcar en sangre y mantener la energía.

Preparación: 3 min

Total: 3 min

Porciones: 1

GL 1.2 / GI 19

Ingredientes

Be Well By Kelly or similar low-carb vanilla protein proteína en polvo de vainilla

aceite MCT

fibra de acacia

pepino, picado

juice from half a lemon jugo de limón fresco

or use a fresh ginger turmeric shot jengibre fresco, rallado

adjust amount for desired consistency agua filtrada o leche de almendras sin azúcar

Instrucciones

Step 1

Reúne todos los ingredientes y asegúrate de que tu proteína en polvo, aceite MCT y fibra de acacia estén medidos y listos. Si usas raíz de jengibre fresco, pélalo y rállalo finamente para liberar el máximo sabor y compuestos beneficiosos.

Step 2

Lava bien el pepino y pícalo en trozos pequeños para ayudar a tu licuadora a procesarlo más fácilmente. Corta el limón por la mitad y exprímelo, quitando las semillas.

Step 3

Añade primero la base líquida a tu licuadora de alta potencia: vierte de 1 a 1.5 tazas de agua filtrada o leche de almendras sin azúcar dependiendo de qué tan espeso prefieras tu batido.

Step 4

Añade la proteína en polvo, el aceite MCT y la fibra de acacia a la licuadora. Estos ingredientes forman la base de la estabilidad del azúcar en sangre al proporcionar proteína, grasas saludables y fibra soluble.

Step 5

Añade el pepino picado, el jugo de limón fresco y el jengibre rallado a la licuadora. El pepino añade hidratación y minerales, mientras que el limón ilumina el sabor y el jengibre proporciona beneficios antiinflamatorios.

Step 6

Asegura bien la tapa de la licuadora y licúa a alta velocidad durante 45-60 segundos hasta que esté completamente suave y cremoso. La mezcla debe ser uniformemente verde sin trozos visibles de pepino o jengibre.

Step 7

Prueba y ajusta la consistencia añadiendo más líquido si es necesario, o licúa algunos cubos de hielo para una textura más fría y espesa. Vierte en un vaso grande y consume inmediatamente para máxima retención de nutrientes y beneficios para el azúcar en sangre. Para un control óptimo de glucosa, bebe este batido lentamente durante 15-20 minutos en lugar de beberlo de golpe.