

# Smoothie verde com gengibre Fab 4

Um smoothie denso em nutrientes e de baixo índice glicêmico com gengibre anti-inflamatório, proteína e gorduras saudáveis para estabilizar o açúcar no sangue e fornecer energia sustentada.

Preparação: 3 min

Total: 3 min

Porções: 1

**GL 1.2 / GI 19**

## Ingredientes

**Be Well By Kelly or similar low-carb vanilla protein** proteína em pó de baunilha

óleo TCM

fibra de acácia

pepino picado

**juice from half a lemon** suco de limão fresco

**or use a fresh ginger turmeric shot** gengibre fresco ralado

**adjust amount for desired consistency** água filtrada ou leite de amêndoa sem açúcar

## Instruções

### Step 1

Reúna todos os ingredientes e certifique-se de que sua proteína em pó, óleo TCM e fibra de acácia estejam medidos e prontos. Se estiver usando raiz de gengibre fresco, descasque e rale finamente para liberar o máximo de sabor e compostos benéficos.

## Step 2

Lave bem o pepino e pique em pedaços pequenos para ajudar seu liquidificador a processá-lo mais facilmente. Corte o limão ao meio e esprema o suco, removendo quaisquer sementes.

## Step 3

Adicione primeiro a base líquida ao seu liquidificador de alta potência - despeje 1 a 1,5 xícaras de água filtrada ou leite de amêndoa sem açúcar, dependendo de quão espesso você prefere seu smoothie.

## Step 4

Adicione a proteína em pó, o óleo TCM e a fibra de acácia ao liquidificador. Esses ingredientes formam a base da estabilidade do açúcar no sangue ao fornecer proteína, gorduras saudáveis e fibra solúvel.

## Step 5

Adicione o pepino picado, o suco de limão fresco e o gengibre ralado ao liquidificador. O pepino adiciona hidratação e minerais, enquanto o limão realça o sabor e o gengibre fornece benefícios anti-inflamatórios.

## Step 6

Feche bem a tampa do liquidificador e bata em velocidade alta por 45-60 segundos até ficar completamente liso e cremoso. A mistura deve ficar uniformemente verde sem pedaços visíveis de pepino ou gengibre.

## Step 7

Prove e ajuste a consistência adicionando mais líquido se necessário, ou bata com alguns cubos de gelo para uma textura mais fria e espessa. Despeje em um copo grande e consuma imediatamente para máxima retenção de nutrientes e benefícios para o açúcar no sangue. Para um controle ideal de glicose, beba este smoothie lentamente ao longo de 15-20 minutos em vez de engolir rapidamente.