



BEBIDA ANTIOXIDANTE (LINO, COCO, PIMIENTO ROJO Y NARANJA) (TM31, TM5)

⚡ 5 min 🕒 5 min 🍃 baja 🍷 5 vasos (150 ml c/u) 📊 por 1 vaso: Energía 510 kJ, Energía 122 kcal, Proteínas 3 g, Hidratos de carbono 9 g, Grasa 7 g, Fibra 3.1 g

Preparación

1. Ponga en el vaso el lino, la leche de coco y el pimiento y trocee **10 seg/vel 5**.
2. Añada la naranja, el agua mineral con gas y el zumo de naranja y triture **1 min/vel 10**. Sirva inmediatamente.

VARIANTES

- Puede sustituir las semillas de lino por semillas de cáñamo.
- Puede añadir 1 pellizco de pimienta de cayena para potenciar el sabor.

INFORMACIÓN ADICIONAL

- Las semillas de lino se pueden adquirir en herbolarios o tiendas especializadas. Son especialmente ricas en fibra, antioxidantes y en Omega-3.
- Las naranjas y el pimiento rojo son ricos en vitamina C y ayudan a fortalecer el sistema inmunitario.

INGREDIENTES

25 g de semillas de lino
150 g de leche de coco
150 g de pimiento rojo en trozos
1 naranja pelada sin nada de parte blanca ni pepitas (aprox. 150 g)
100 g de agua mineral con gas
200 g de zumo de naranja

USEFUL ITEMS

sin información

THERMOMIX PARTS

cubilete

MEDIA

