Té matutino anti inflamatorio

www.liberatusalud.com

Libera tu Salud®
Health & Food Coach
Layla Islas

El té elaborado de especias, tiene propiedades antioxidantes, desinflamatorias, favorecen la digestión al estimular la producción de jugos gástricos, aceleran el metabolismo, promueven la alcalinidad del cuerpo y funciona como **auxiliar en el proceso de quema de grasa por su efecto termogénico.**

El agregar especias como: **té verde matcha, cúrcuma y pimienta cayena** a la alimentación, pueden tener efectos terapéuticos, ya que tienen el beneficio de actuar como **antiinflamatorio muscular y proporcionan una alta cantidad de vitaminas y minerales.**

Ingredientes:
¼ de taza de agua
¼ de cucharadita té verde matcha
½ cucharadita de jengibre rallado
¼ de cucharadita de cúrcuma
Una pizca de pimienta de cayena
Una cucharadita de aceite de coco orgánico
Una cucharadita de jugo de limón Eureka

Una porción aporta:
Calorías: 40 kcal
Carbohidratos: 0.2 g
Proteínas: 0.2 g
Grasas totales: 4.5
Grasas saturadas: 4.3 g

Preparación:
Entibiar el agua y agregar todos los ingredientes en una taza, mezclar hasta que se incorporen todos los ingredientes.
Se recomienda tomar en ayuno a tolerancia, así como la frecuencia de consumo.

Valor nutrimental

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS 100 G	APORTE DE MINERALES 100 G
Té verde matcha	Vitamina A Vitamina B2 Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Hierro
Jengibre	Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B6 Vitamina C	Fósforo Magnesio Calcio
Cúcurma	Vitamina C Vitamina E Vitamina B3	Calcio Magnecio Fósforo Potasio
Pimienta Cayena	Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B6 Vitamina E Vitamina K	Potasio Calcio Magnesio
Aceite de coco	Vitamina A Vitamina K Vitamina B1 Vitamina B2	Calcio Hierro Fosforo Potasio
Limón	Vitamina C Vitamina A	Fósforo Potasio Calcio Magnesio