

## Tónico Cítrico de Jengibre y Cúrcuma con Chía

### Ingredientes:

Porciones: 8

4 pulgadas, Jengibre pelado, picado grueso

½ cucharadita de cúrcuma en polvo

Edulcorante: 4 paquetes de fruta Monk o 4 paquetes de stevia o ¼ de taza de miel.

¼ de taza de jugo de limón o jugo de lima

1 cucharada semillas de chia

Hielo y agua helada o agua mineral con gas para diluir al gusto.



### Nutrition Facts

Serving Size 4oz (11g)

Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 15      Calories from Fat 5

% Daily Value\*

Total Fat 0.5g      1%

Saturated Fat 0g      0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg      0%

Sodium 5mg      0%

Total Carbohydrate 2g      1%

Dietary Fiber 1g      4%

Sugars 0g

Protein 0g

Vitamin A 2%      • Vitamin C 6%

Calcium 2%      • Iron 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

### Instrucciones:

1. Mezcle jengibre fresco, cúrcuma, edulcorante, jugo de limón y 3 tazas de agua fría en la licuadora hasta que quede suave.
2. Vierta la mezcla a través del colador en un tazón grande o una jarra, agregue semillas de chía y revuelva para dispersar. La semilla de chía se hinchará en aproximadamente 10 minutos.
3. Vierta 4 oz. de tónico en vasos. Agregue hielo adicional, agua fría o agua mineral con gas para hacer un total de 8 oz.
4. Lo mejor es disfrutar frío y decorar con una rodaja de limón o jengibre y disfrutar!

### Notas:

1. Este tónico picante proporciona beneficios antiinflamatorios que ayudan a mejorar el bienestar.
2. La elección de la miel como edulcorante agrega 8 gramos de azúcar natural.
2. El jengibre tiene beneficios antiinflamatorios y contra las náuseas.
3. El fitoquímico activo de la cúrcuma es la curcumina. La pimienta negra aumenta la absorción de curcumina en un 1000% para mejorar su propiedades contra el cáncer.
4. La chía absorbe 20 veces su peso en agua, tiene fibra soluble y omega-3 grasas que reducen la inflamación.