

better
naked.

NUTRICIÓN

cúrcuma como
antiinflamatorio



CÚRCUMA

1

INTRO

La cúrcuma y especialmente su compuesto más activo, la curcumina, tienen muchos beneficios para la salud científicamente comprobados, como la posibilidad de prevenir enfermedades cardíacas, el Alzheimer y el cáncer. Es un potente antiinflamatorio y antioxidante y también puede ayudar a mejorar los síntomas de la depresión y la artritis.

Además, en personas deportistas disminuye el dolor muscular, previene las agujetas y contribuye a mejorar la respuesta psicológica y fisiológica post-entreno.



CÚRCUMA



POLLO MARINADO CON CURCUMA

En un recipiente combina:

2 cucharadas de aceite de oliva,

2 cucharadas de vinagre de vino blanco

1 cucharada de zumo de lima

1 cucharada de café de cúrcuma

Media cucharada de café de curry

Sal, ajo en polvo y pimienta al gusto

Marina el pollo al menos 60 minutos en el frigorífico y cuando esté listo introdúcelo al horno o cocínalo en la sartén.



CÚRCUMA

3

PATATAS FRITAS DE ZANAHORIA

Ingredientes:

2 zanahorias medianas

1 cucharada de aceite de sésamo

2 cucharadas de jengibre fresco

Media cucharada de café de pimienta cayena

1 cucharada de café de cúrcuma

Pela las zanahorias y córtalas en forma de patatas.
Pon las zanahorias en una bandeja para horno y añade todos los ingredientes.

Hornea las zanahorias durante 20-25 minutos
dándaoles la vuelta a los 15 minutos



CÚRCUMA

4

SMOOTHIE DE CURCUMA

Para este smoothie delicioso necesitarás:

1 naranja

1 mandarina

1 plátano

1 cucharada de semillas de lino

Media cucharada de café de cúrcuma

200ml de agua

Combina todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que estén todos los ingredientes bien mezclados. Puedes añadir más agua hasta conseguir la consistencia deseada.



CÚRCUMA

5

TOFU TROCEADO

Prueba a marinar el tofu con con sal y cúrcuma y cocínalo en la sartén.

Puedes probar este tofu marinado incorporándolo en tus ensaladas favoritas o como alimento proteico en tu comida del día.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*