

## Smoothie medicinal de Papaya y Jengibre

**Smoothie medicinal de papaya y jengibre.** La **Papaya** es una de las frutas que posee más propiedades medicinales, tantas que en algunos lugares se conoce al papayo como el árbol de la "buena salud". La papaya contiene papaína, que facilita la digestión de las proteínas; también se ha demostrado que mejora los síntomas del síndrome de colon irritable. Además, los expertos hablan de ella como un gran antioxidante, que contribuye a eliminar y neutralizar toxinas, y a limpiar de ese modo el organismo.

La papaya contiene vitaminas A y C, además de betacarotenos, que previenen la formación de tumores, como el de colon o el de mama. Una papaya mediana contiene el doble de cantidad diaria de vitamina C. Por otro lado, hay que destacar su bajo contenido en grasas y calorías (unas 40 por cada 100 gramos). Así que su consumo es muy recomendado si se sigue una dieta de adelgazamiento o simplemente una dieta sana baja en calorías. En este sentido, es ideal combinarla con otras frutas hipocalóricas, como la piña por ejemplo. Además, en este rico smoothie la presencia del jengibre le otorga un gran valor antiinflamatorio y medicinal. Es una forma natural de cuidar nuestra salud y prevenir enfermedades y el envejecimiento prematuro a través de la alimentación.

### Ingredientes

- 1 papaya
- 1 cucharadita de jengibre
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de miel
- 1 vasito de leche de arroz

### Preparación del Smoothie medicinal

Pelamos la papaya, retiramos las pepitas, la troceamos y la ponemos en el vaso de la batidora; a continuación, añadimos el jengibre, el zumo del limón y mientras lo batimos agregamos la leche de arroz según lo va necesitando. Por último, endulzamos con la miel y servimos.

Si te ha gustado esta receta, te recomendamos nuestro Gran Smoothie de acción probiótica, estupendo para mantener el intestino en buen estado.