

## Smoothie nutritivo con aceite de coco y cúrcuma

El **Smoothie nutritivo** está formado por una serie de alimentos con unos nutrientes excepcionales. Combinados entre sí dan lugar a una bebida deliciosa con unas propiedades fantásticas para la salud. Probablemente sea uno de los mejores smoothies que hemos colgado hasta ahora en el blog, es perfecto para tomar en el desayuno y empezar la jornada llenos de energía positiva. La naranja, el mango y la piña tienen unos sabores espectaculares para juntarlos en un mismo zumo. Por su parte el aceite de coco, la miel y la cúrcuma le dan el toque de nutrientes y fuerza extras. No podemos estar más orgullosos de esta rica bebida.

Como nota de nutrición decir que el Aceite de Coco es un alimento maravilloso que incluir en nuestra rutina habitual de alimentación. A diferencia de las grasas saturadas de origen animal, el aceite de coco es rico en Ácidos grasos de cadena media, lo que puede ayudar a controlar el aumento del colesterol 'malo' en el organismo. También añadir, que la cúrcuma es una especia quemagrasas, ya dimos buena cuenta de esta información en nuestro post **Las 7 especias quemagrasas**, recomendamos su lectura.

### Ingredientes

- 1/2 piña fresca
- 1/2 mango
- 2 naranjas
- 1 cucharada de Aceite de Coco (recomendado Virgen Extra ecológico)
- Cúrcuma en polvo ecológica (al gusto)
- 1 cucharada de miel

### Preparación del Smoothie nutritivo

En la preparación de este smoothie podemos elegir entre el uso de batidora o licuadora. A nosotras nos gusta de las dos formas, así que podemos licuar las frutas o simplemente batirlas para tomarlo con más fibra. Una vez que las hemos puesto a nuestro gusto les añadimos la miel, la cúrcuma y el aceite de coco. Lo mezclamos todo muy bien y lo consumiremos inmediatamente. También se le pueden añadir unos hielos para tomarlo más fresquito ahora que el calor aprieta.