

Batido sin lácteos

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	250g

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de yogur de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de fruta congelada, como plátanos o bayas

PREPARACIÓN

Pon la leche de coco, el yogur, la vainilla y la fruta en una licuadora. Pulse unas cuantas veces para que los ingredientes se mezclen, luego procese en licuado hasta que estén completamente mezclados.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Consejos de Cocina:****

- Compre trozos de aguacate o mango congelados para tenerlos a mano para batidos.

****Consejo de variación:****

- Experimente con diferentes extractos de sabores e ingredientes.
- Intente agregar 1 cucharada de cacao en polvo y 1 cucharadita de extracto de menta en un batido de plátano.
- La leche de almendras podría usarse en lugar de la leche de coco para reducir las calorías, pero no cumpliría con las dietas EP o AIP.

****Beneficios para la Tiroides:****

- El coco aporta grasas MCT que apoyan la función tiroidea
- Las frutas proporcionan antioxidantes protectores
- Sin lácteos que puedan interferir con la absorción de medicamentos tiroideos
- Rico en enzimas digestivas naturales
- Ideal para el desayuno junto con medicamentos tiroideos

****Nutrientes Clave para la Tiroides:****

- Grasas saludables del coco para producción hormonal
- Magnesio del plátano para función tiroidea
- Antioxidantes de bayas para protección celular
- Probióticos del yogur de coco para salud intestinal
- Zinc y selenio naturales del coco

****Propiedades Terapéuticas:****

- Antiinflamatorio natural
- Apoyo a la digestión
- Equilibrio del sistema inmune
- Energía sostenida
- Regulación hormonal

****Beneficios Digestivos:****

- Fácil de digerir sin lácteos
- Probióticos naturales
- Enzimas digestivas
- Fibra prebiótica
- Hidratación celular

****Variaciones Saludables:****

- Agregue espinacas para más nutrientes
- Incluya aguacate para más cremosidad
- Use bayas para antioxidantes
- Añada jengibre para digestión
- Incluya canela para equilibrio glucémico

****Beneficios Adicionales:****

- Sin azúcares añadidos
- Libre de gluten
- Sin caseína
- Alto en fibra
- Rico en electrolitos

****Conclusión para Salud Tiroidea:****

Este batido sin lácteos representa una excelente opción para personas con condiciones tiroideas, especialmente aquellas que siguen protocolos AIP o Paleo. La eliminación de lácteos es crucial para muchos pacientes con tiroides, ya que los productos lácteos pueden interferir con la absorción de medicamentos tiroideos y potencialmente estimular respuestas autoinmunes. El uso de productos de coco proporciona grasas saludables esenciales para la producción hormonal y la función tiroidea óptima. Los probióticos naturales del yogur de coco apoyan la salud intestinal, fundamental para la conversión y absorción hormonal tiroidea. Este batido no solo es delicioso y nutritivo, sino que también forma parte de una estrategia integral para mantener un sistema endocrino saludable y apoyar la función tiroidea natural.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>