

Jugo Funcional de Tomate, Cúrcuma y Semillas

Receta natural para la salud inmunológica, cardiovascular y bienestar general

RENDIMIENTO
Aprox. 1,5 Litros

TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 minutos

CATEGORÍA
Jugo / Licuado Funcional

INGREDIENTES

3 tomates (jitomates) grandes
(lavados y sin semillas)

2 cucharaditas (rasas) de
cúrcuma en polvo

4 a 6 cucharadas de semillas de
calabaza (auyama)

5 cucharadas de avena
(previamente hidratada)

1,5 litros de agua (dividido en 200
ml y 1,3 L)

Miel de abejas al gusto (opcional,
para endulzar al servir)

MODO DE PREPARACIÓN

1 Preparación del Tomate

Lave muy bien los tomates, córtelos y retire todas las semillas, utilizando únicamente la pulpa.

2 Calentamiento (Liberación del Licopeno)

Coloque la pulpa del tomate en una olla con las 2 cucharaditas de cúrcuma y 200 ml de agua. Lleve a fuego bajo durante unos minutos hasta calentar bien e intensificar el color.

3 Licuado

En el vaso de la licuadora, agregue la mezcla calentada, el resto del agua (1,3 L), la avena hidratada y las semillas de calabaza. Licúe muy bien hasta triturar por completo.

4 Colado y Servido

Pase la preparación por un colador. Sirva de inmediato natural o frío. Si lo desea, añada miel directamente en el vaso al momento de consumir.

Consejo de Conservación y Consumo

El jugo se puede conservar en el refrigerador para consumir a lo largo del día o guardar en botellas pequeñas en el congelador. Recuerde mezclar bien antes de tomar si decide endulzar con miel.