



## Batido Matcha de Almendras

Para esos días que de golpe refresca el aire, que llueve y que hace gris, ponle verde, verde de antioxidante, verde de clorofila y verde de vitalidad!

Practica la cromoterapia en tu alimentación y benefíciate de sus bondades terapéuticas en las que el sistema nervioso y anímico mejoran al momento ♥

Este batido de Matcha de Almendras tiene además ingredientes naturales que también te subirán el ánimo y darán un cierto confort...

El té verde Matcha, es 100 veces más **antioxidante** que el té verde convencional, en cambio su perfume y sabor es mucho más delicado y suave...Contiene muy **poca teína\***, pero la suficiente para permitirnos aguantar bien la tarde sin sobre-excitarnos ni agotar nuestras glándulas suprarrenales, tal y como lo hacen el café o té negro.

Nos ofrece una buena **resistencia y aguante a la vez un estado de relajación y bienestar.**

Añadimos a ello el **calcio, fósforo y magnesio** de las almendras, minerales vitales, reparadores y auténticos aliados “anti-estrés” , junto con el azúcar de coco, que es uno de los endulzantes más equilibrados por ser **de bajo índice glucémico y también en fructosa.** La canela y las virutas del cacao acaban de darle el toque dulce aportando propiedades **antioxidantes y anti-inflamatorias, a la vez que regulan el azúcar en sangre y aumentan nuestra energía mental.**

Este batido de Matcha de Almendras se convierte en una bebida aromática, reparadora y reconfortante 😊

Ya solo olerlo, relajaaaaaa!!

## **Utensilios**

Batidora de vaso potente

## **Ingredientes**

- 1 taza de agua caliente
- 1 c.postre de té verde Matcha
- 1/4 de taza de leche de almendras a temperatura ambiente o caliente
- 1 c.café de azúcar de coco
- 1 c.sopera rasa de crema de almendras crudas y bio
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de virutas de cacao crudas

## **Elaboración**

1. Añadir los ingredientes en el orden indicado en la batidora, salvo la canela y el cacao.
2. Una vez obtenida la textura deseada, servir en un bol y espolvorear con canela y las virutas.
3. Veréis que el cacao se va derritiendo poco a

poco hasta fundirse con el calor del batido...

Oh là là, magnifique! Un auto-regalo para nuestros sentidos y una **Happy Afternoon Therapy!**

\* **Para los más sensibles a la teína**, os recomiendo que busquéis una versión SIN teína o que utilicéis té verde sin teína en hojas y echar en la batidora directamente la infusión una vez hecha...

♦Nota: ¿Sabíais que si dejáis más de 4 minutos infusionar el té verde en agua, se reduce su teína? De manera natural, y así de fácil...

