



Natillas de Caqui Reparadoras

Estas **Natillas de Caqui** están elaboradas a base de ingredientes 100% reparadores para que puedas tomarlas en aquellos días intensivos, de desgaste tanto físico como mental♥

Hechas a base de alimentos naturales, y de temporada, como son el **caqui** y **las castañas**. El caqui es una fruta dulce pero también rica en fibra, especialmente la soluble, de alto poder **prebiótico** para nuestros intestinos! Es nuestro **edulcorante natural** en esta receta siempre y cuando lo escojas maduro y tierno, de lo contrario tendrá un sabor áspero debido a la cantidad de taninos de acción astringente. Tiene riqueza en **betacarotenos**, **complejo B**,

vitamina C y potasio. La castaña en cambio, es poco dulce e hipoclorica pero rica en **magnesio, hierro, fósforo, ácido oléico** (igual que el aceite de oliva), en vitamina C y betacarotenos antioxidantes y también en fibra, **regulando así los niveles de azúcar en sangre y aportando sensación de saciedad.**

Cuando pruebes estas deliciosas natillas de caqui, estarás restaurando tu cuerpo y mente, además de proporcionarte un placer y bienestar sin igual, y lo mejor, sin gluten ni azúcares añadidos!!

Poseen propiedades relajantes gracias a la **avena y del aguacate**, ricos en **triptófano**, así como del **plátano y las hojas de lechuga** (si lo has leído bien, y nadie se da cuenta!) que ayudan al organismo a recuperarse tras un esfuerzo y a regular los niveles de estrés y nervios del día.

De media mañana, o tarde, es ideal para darte **confort y tranquilidad**, además de ser **saciante y anti-inflamatorio** gracias al aporte de **Omega 3 y a la fibra** que contienen. Ideales para casos de **artrosis** y para regular **la salud hormonal**. Ayudan también a combatir el **estreñimiento**, a **regular el colesterol y a reducir las ansias por el dulce**. Una mucho mejor opción para ti y los tuyos que las clásicas natillas industriales del super, llenas de edulcorantes refinados, aditivos y colorantes!

Además también aumentan la **calidad y resistencia durante el esfuerzo** tanto mental como físico, con lo que para aquellos días que no se acaban nunca, este tarro de natillllas de caqui es tu dulce y saludable salvación!

List@ para batir un poco de amor y reparación? Vamos allá!

Utensilios

– Batidora de vaso potente, 750 Wtts lo mínimo.

Ingredientes para 2 Natillas de Caqui

- 1 o 1,5 T de bebida de avena sin gluten (si las prefieres de textura más o menos líquidas)
- 1/2 aguacate pequeño maduro
- 1/2 caqui grande o 1 pequeño entero
- 1 plátano pequeño maduro (puede ser congelado)
- 5 castañas cocidas
- 4 hojas de lechuga
- Opcional: 1 c.sopera de [Maca](#), y 1 c.postre de [Sirope de coco](#)
- Topping: arándanos deshidratados u otra fruta al gusto.

Elaboración

1. Echar la leche vegetal y las hojas de lechuga lavadas en el vaso de la batidora
2. Deshuesar la mitad del aguacate y echarlo a continuación al vaso también.
3. Partir el caqui por la mitad, y con la ayuda de una cuchara sopera, sacar y echar la pulpa en el vaso, de manera a que quede solo la piel del caqui en la mano.
4. Añadir las castañas y el plátano, y batir hasta conseguir la textura deseada.
5. Añadir lo opcional si se desea aumentar el poder adaptativo de las natillas para combatir el cansancio y niveles de estrés con la Maca, así como el sirope, para endulzarlo algo más si necesario.
6. Servir en tarritos de cristal o cuencos pequeños, y añadir el topping a vuestro gusto.



Ahora listos para respirar leeeentamente, admirar esta preciosidad, dar las gracias a la naturaleza por ofrecernos tales sabores y maravillas terapéuticas, saborear y masticaaaaaar 😊

Feliz reparación con la Happy Food Therapy!