



Polos Veganos Detox Bifásicos

Suben los grados y queremos refrescarnos! Pero con solo cosas buenas y que sumen salud como con éstos **Polos Veganos Detox Bifásicos**. Ricos en sabor pero más aún en propiedades saludables y detoxificantes, algo que nuestro organismo en verano nos va a agradecer!

Su dulzura es 100% natural ya que proviene del plátano de piel manchada y bien maduro, más rico así en **antioxidantes!** De alto contenido también en **potasio**, repone los minerales que vamos perdiendo a través del sudor además de ser **calmante estomacal**, de gran ayuda reparadora cuando estamos comiendo fuera de casa más de lo normal, estando de vacaciones o por viajes de trabajo.

Las cerezas, las otras protagonistas de éstos Polos Veganos Detox Bifásicos, son una fruta dulce y de temporada, es

considerada como un superalimento gracias a su alto **poder antioxidante y antiinflamatorio**, especialmente indicadas en casos de **artritis, gota y deportistas**. Aportan un precioso color y es recomendable siempre consumirlas biológicas para poder beneficiarnos de las bondades que se hallan en su piel.

Pero lo que los hace interesantes y diferentes a estos polos es su contenido en **carbón vegetal activo**, una sustancia resultante de cenizas de madera o coco con un gas oxigenador, lo que le confiere una propiedad **desintoxicante** al atrapar el gas y toxinas de nuestro cuerpo. Alivia cuadros de flatulencia y de diarrea, además de reducir la **hinchazón y malestar abdominal**.

A todo ello, juntamos el poder del **cardamomo y jengibre**, especias con función **estimulante de nuestro sistema digestivo además de activar nuestro metabolismo**. De sabor dulce y picante, se fusionan estupendamente con la cremosidad de la leche de coco y el sabor “tostado” del **sésamo negro**, semilla antioxidante, rica en calcio y en omega 3 de carácter antiinflamatorio.

Una combinación pensada para el equilibrio de nuestra **salud intestinal**, aportando fruta cruda de temporada y especias medicinales que juntas, forman una sinergia deliciosa y saludable, como debe ser! Así si, se disfruta del verano!



Utensilios

-batidora de vaso potente, 750 Wtts mínimo

-moldes para polos BPA-free

Ingredientes para Polos Veganos Detox Bifásicos

- 1/2 taza de plátano maduro y previamente congelado
- 1/2 taza de cerezas deshuesadas
- 1,5 taza de leche de coco
- 4 cápsulas de carbón vegetal, solo su contenido (retirando las cápsulas)
- 10 ml de sésamo negro molido
- 1, 25 ml de cardamomo, vainilla y canela en polvo (de cada)
- 2, 5 dedales de jengibre fresco pelados
- 2-3 hojas frescas de stevia o 1 c.sopera de sirope de coco
- 1/3 de plátano maduro y previamente congelado

Elaboración

1. Verter en la batidora la 1/2 taza de plátano congelado y de cerezas, y batir hasta que quede homogéneo.
2. Verter la mezcla rellenando el 1/3 de los moldes de polos, reservar.
3. Limpiar el vaso de la batidora y verter el resto de ingredientes, salvo el 1/3 de plátano congelado.
4. Batir todo junto y añadir finalmente el plátano congelado, volver a batir hasta que quede todo homogéneo.

Artículo elaborado para el periódico [Buenos y Vegano, Julio 2017](#)