



## Porridge de Naranja y Cúrcuma Antiinflamatorio

Ya se puede sentir en el aire de Barcelona, la llegada de **Sant Jordi** y su amor hacia los libros con aroma de rosas! Que gran combinación verdad? Y si acompañamos estos ingredientes con este **Porridge de Naranja y Cúrcuma Antiinflamatorio** , estaremos celebrándolo por todo lo alto con sus colores y amor, sobre todo hacia hacia ti mismo, con calidad, sabor y muuucha salud con poder antioxidante y antiinflamatorio 😊

Y es que poder ofrecerse tantas cosas bonitas en un mismo día es VIDA!

Una manera elegante de despedirnos de esta fruta, que tras el granizado de naranja , ya va a ser de las últimas veces que la disfrutaremos tras acompañarnos a lo largo de toooodo el invierno, snif!

Un bonito “farewell” a la naranja, para dar paso a un “welcome” to las fresas, otra de mis frutas favoritas! Con lo que a disfrutar de cada temporada y de sus colores! Es lo maravilloso de comer afín a la naturaleza y entorno.

Lo bonito de este desayuno, es que combina el naranja de la fruta, rica en **vitamina C** y del superalimento **cúrcuma**, una especia esencial en la cocina para el cuidado de nuestro templo de función **detox y antiinflamatoria**.

Pura magia en el bol, que cuida de ti, de los tuyos y lo mejor, que sabe requete bien! En casa, ha triunfado! Las caras de felicidad a mi alrededor eran de foto, y si además se disfruta de este porridge de naranja y cúrcuma en un día tan especial como la Sant Jordi, es garantía de empezar el día con las **endorfinas** hasta arriba, impregnando cada una de nuestras células de la vitalidad que solo el rojo y naranja pueden ofrecer. ¡Arriba la primavera y sus celebraciones!

Ah! Y todo en tan solo unos minutos...Qué mas se puede pedir? Pues muchos libros y rosas para todoooooo!

### **Ingredientes para 1 bol grande de Porridge de Naranja y Cúrcuma**

- 1 naranja bio y pelada
- 1,5 naranjas sanguíneas bio (rallar la piel y pelarla)
- 1 c.postre de piel de naranja sanguínea
- 4 c.soperas de copos de avena sin gluten y bio
- 60 ml de leche de almendras bio, sin azúcar
- 1 c.postre de sirope de coco bio
- 1 c.postre de cúrcuma en polvo bio
- pizca de pimienta negra en polvo
- 1 c.postre de canela bio en polvo
- 1 c.postre de aceite de coco virgen y bio
- 1 yogur de coco bio natural, sin azúcar
- topping: rodajas de naranja y frambuesas troceadas

## Elaboración

1. Licuar las naranjas para obtener un zumo, preferiblemente cold-pressed
2. Dejar en remojo los copos de avena en el zumo, durante 3 minutos
3. Llevar la mezcla en un cazo, y llevar a ebullición.
4. Una vez rompa a hervir, bajar el fuego, y añadir la leche de almendras, sirope y canela. Ir mezclando durante 2 minutos. Apagar. Añadir el aceite de coco, la cúrcuma y la pimienta y remover bien hasta que quede bien incorporados.
5. Servir la mezcla en la mitad de un bol, junto con el yogur en la otra mitad del bol.
6. Espolvorear la piel rallada por encima al gusto.
7. Colocar los toppings al gusto por encima.

**Esto si es amor en un bol♥**

