



FALSA MANTEQUILLA DE CÚRCUMA

Ingredientes

- 1/3 de taza de aceite de coco (derretido al baño maría)
- 1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra
- Una cucharada pequeña rasa de cúrcuma en polvo
- una pizca de pimienta negra
- media cucharada pequeña de sal marina sin refinar

PROPIEDADES DEL ACEITE DE COCO

El aceite de coco es un aceite vegetal que contiene casi el 90 % de ácidos saturados extraídos mediante prensado de la pulpa de los cocos. Parte de su fama es por su contenido en ácidos grasos saturados de cadena media, este tipo de grasas requieren menos sales biliares para su digestión, se absorben rápidamente en el intestino y pasan directamente al hígado, lo que ayudaría a disminuir los niveles de LDL.

Además el aceite de coco contiene ácido laúrico que contribuye a mantener el sistema inmunológico, y ácido Oleico, que es un ácido graso del tipo Omega-9

Preparación

- Para elaborar esta receta simplemente tienes que mezclar los ingredientes en un recipiente y conservar en la nevera (ya que fuera si hace calor se derrite y queda líquida).
- También lo podéis combinar con aceite de lino, mezclando 1/2 de aceite de coco, 1/4 de aceite de oliva virgen y 1/4 de aceite de lino. De esta forma tienes las propiedades de estos 3 aceites en la misma receta, ya que el aceite de lino es fitoestrógeno y puede mejorar algunas alteraciones de la mujer.
- Se conserva durante bastante tiempo y lo puedes combinar con tus platos favoritos. Si lo mezclas con ajo negro consigues un efecto antiviral, antibiótico y antifúngico más potente.

FUENTE [HTTPS://TOOGOODTOBEFOOD.ES/](https://toogoodtobefood.es/)