
Oct 07, 2020 | Escrito por Francelis Penuela | 0

Foto: Referencial

El cambur contiene un sinnfín de nutrientes valiosos para el organismo, aumenta la energía, mejora el estado de ánimo, entre otros, pero ¿saben que su cáscara también es altamente poderosa?, pues entre muchas de sus bondades se le atribuyen efectos para combatir el insomnio.

El Instituto Nacional de Nutrición (INN), en esta oportunidad les brinda una receta a base de cáscaras de cambur, pero antes conoce sus beneficios.

La cáscara de este fruto reduce los niveles de cortisol, que es la hormona que regula el estrés, también contiene triptófano que se encarga de aumentar la producción de serotonina, contiene antioxidantes que ayudan a combatir los efectos de los radicales libres y las enfermedades degenerativas.

De igual forma, ayuda a reducir los niveles de colesterol, previniendo enfermedades cardiovasculares, por otro lado, contribuye en la buena digestión, mejorando el estreñimiento, pero además favorece la capacidad de absorción del calcio, contribuyendo en el buen estado de los huesos y dientes.

El INN les invita a no desechar las cáscaras de cambur y a realizar esta beneficiosa y rica infusión. ¡Aprovecha los alimentos en su totalidad!

Infusión de cáscara de cambur

Ingredientes (1 ración):

1 cáscara de cambur.

1 taza de agua.

Azúcar, miel o papelón (opcional).

Preparación:

Tras degustar un delicioso cambur, lavar su cáscara y colocarla en el horno a calentar durante al menos una hora a 65 °C con el fin de secarlas y una vez logrado, dejar enfriar y despedazar con los dedos.

Luego en una olla se coloca una taza de agua y cuando hierva se agregan las cáscaras de cambur deshidratadas, bajar el fuego y dejar reposar por 5 minutos. Pasado este tiempo, servir en una taza, endulzar al gusto y a disfrutar.

Categoría:

- [Recetas](#) [1]

Addthis:

Antetitulo: Receta

Del día: Si

Créditos: Prensa INN

Titulares: Si

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/aprovecha-las-cascadas-de-cambur-y-realiza-una->

[beneficiosa-infusi%C3%B3n](#)

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/categoria/recetas>