



PIÑA ASADA CON CANELA



INGREDIENTES

- 4 rebanadas de piña natural sin el centro
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 6 hojitas de albahaca
- 1 cucharadita de aceite de coco

PREPARACIÓN

1. Añade a una sartén caliente el aceite de coco.
2. Cuando este se derrita, añade las rebanadas de piña y deja hasta que se doren por ambos lados.
3. Sirve con las hojitas de albahaca y espolvorea canela.

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
RACIÓN 2 PERSONA.

NOTAS Y TIPS

La piña es un ingrediente que suele darte molestias.

Cuando está asada se rompen ciertas moléculas que causan molestias se eliminan.

Esto puede permitirte aprovechar las enzimas y fitonutrientes de la piña pero sin generar molestias.

Puedes probarla y anotar en tu diario si te va bien así asada o no. Las molestias podrían ser 24 a 48 horas después.

Si detectamos que te dan molestia, no la vuelvas a tomar.



ANGIE SALAZAR
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH



Angies Healthy choices



@angies_healthies