

Cuida tu cerebro con curry

Cuida tu cerebro con curry

[imprimir](#)



¡Como lo oyes! Un estudio publicado en la revista científica ***Stem Cell Research and Therapy*** demuestra que una especia muy común en el curry, la **cúrcuma**, podría ayudarnos a regenerar las células del cerebro, lo que contribuye a repararlo.

El **curry** es un alimento de origen asiático que otorga un sabor y aroma muy especiales a nuestros platos y se compone de **distintas especies tostadas y molidas**. ¡Una delicia para los sentidos!

Entre otros beneficios, el curry es **antiinflamatorio** y **antibacteriano**, y sus **antioxidantes** mantienen sano nuestro corazón y sistema circulatorio. Además, ¿sabías que existen diversas variedades de curry? Te las explicamos:

1. **Curry amarillo:** es el más usado y su ingrediente principal es la cúrcuma. Esta especia le da el color mostaza y también mantiene nuestras células en buen estado. El curry amarillo suele ser más dulce y suave que el resto.

2. **Curry rojo:** preparado con chiles rojos, que le dan ese color, tiene un sabor más picante que combina perfectamente con carnes, mariscos, fideos o verduras. ¡Para los más atrevidos!

3. **Curry verde:** esta variedad contiene una gran cantidad de especias, como las hojas de lima y de albahaca, que le proporcionan esa tonalidad verdosa. Está para chuparse los dedos junto a un cordero asado o un arroz con verduras.

¿Qué tal te suena un [arroz al curry con manzanas y piñones](#)? ¿Y unos [langostinos al curry](#)? En **Chef Plus** tenemos varias recetas con este alimento. ¡No esperes más a probarlo!

Etiquetas

[curry](#)

[especias](#)

[curry rojo](#)

[curry verde](#)

[curry amarillo](#)

[cúrcuma](#)

[antioxidantes](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar