

RECETAS DE SMOOTHIES SALUDABLES PARA TU DESAYUNO.

Un batido o smoothie es una combinación que puede tener frutas, verduras o cereales. Es una solución para tener un desayuno completo, nutritivo y suficiente para rendir el resto del día.

¿Cómo puedo hacer un smoothie rápido?

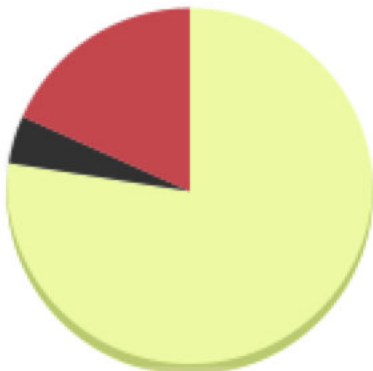
Es muy Fácil. Te lo explico en 5 pasos:

- 1 Cada tres días lava, pela y prepara en bolsitas *ziploc*, los ingredientes que estarás utilizando en cada smoothie
- 2 Guárdalas en la nevera para que se conserven. Si te decides por distintos tipos de smoothies puedes etiquetarlos con un marcador indeleble
- 3 Cada mañana saca una bolsita, agrega un poco de leche, agua, yogurt o té (si quieres también un poco de hielo).
- 4 Mezcla todos los ingredientes en tu licuadora y sírvelo en un recipiente para llevar
- 5 ¡Listo!, disfruta de un súper nutritivo desayuno.

¿Cuáles son algunas opciones de smoothies ricos y rápidos?

Smoothie de papa dulce con avena

- ½ papa dulce (previamente pelada y hervida)
- ½ plátano congelado (banana)
- 2 cucharadas de avena
- 1 taza de leche desnatada
- Cubos de hielo






Calorias		211
	Glúcidos	55 g
	Grasas	3 g
	Proteína	13 g

Smoothie de almendras con melocotón

- 1 taza de leche de soya
- 1 taza de duraznos frescos
- 1 puño de almendras peladas
- 5 cubitos de hielo






Calorias		110
	Glúcidos	27 g
	Grasas	14 g
	Proteína	12 g

Smoothie de frutos rojos con jengibre

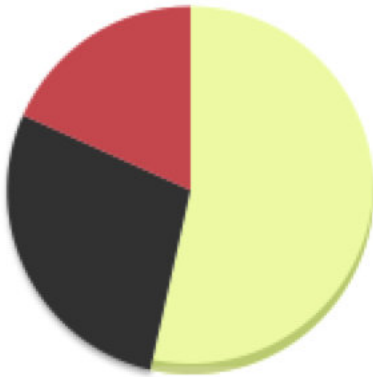
- 1 taza de yogurt natural
- Zumo de ½ limón
- 5 fresas
- 5 a 8 frambuesas
- 5 moras
- 1 cucharada de jengibre (fresco, pelado y cortado en trozos)
- ½ taza de leche de almendras






Calorias		146
	Glúcidos	37 g
	Grasas	10 g
	Proteína	11 g

Smoothie de Mango con Pistache

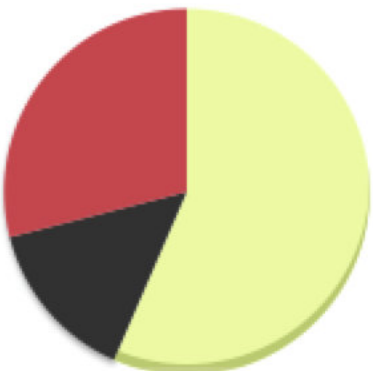
- 1 mango (pelado y cortado en trozos)
- 1 yogurt natural
- Zumo de ½ limón
- 1 cucharada de pistachos picados
- 1 cucharada pequeña de miel






Calorias		153
	Glúcidos	38 g
	Grasas	20 g
	Proteina	13 g

Smoothie verde

- ½ manzana (pelada y cortada en pedazos)
- ½ pepino (pelado y cortado en pedazos)
- ½ Apio (cortado en trozos)
- ½ taza de zumo de naranja natural (el zumo de 2 naranjas)
- 2 rodajas delgadas de Piña
- ½ taza Brotes de soja frescos (50 g)
- 1 cuchara pequeña de miel
- -5 cubos de hielo



Calorias		157
	Glúcidos	39 g
	Grasas	10 g
	Proteina	20 g