

Baja de peso

10 BATIDOS VERDES

Adelgazar en casa

Transforma tu vida
con estos increíbles
batidos



Batido de lechuga y pera



Ingredientes:



- 8 hojas de lechuga de trocadero
- 2 kiwis
- 2 peras
- 1 rama de menta

Preparación:

- Licuar los kiwis y las peras peladas. Añadir a la licuadora las hojas de lechuga y menta previamente lavadas.
- Servir frío y aderezar al gusto, si lo desea, con sal, pimienta o azúcar.

Batido de lima y fresas



Ingredientes:



- 8 hojas de lechuga iceberg
- 250g de fresas
- 2 limas

Preparación:

- Lavar las fresas y la lechuga. Pelar las limas y quitar el verde de las fresas.
- Meter en la batidora los ingredientes, triturar y colar.
- Servir frío y aderezar al gusto, si lo desea, con sal, pimienta o azúcar.

Batido de manzana



Ingredientes:



- 8 hojas de lechuga de hoja de roble
- 2 manzanas Golden
- 1 rama de cilantro
- ½ lima

Preparación:

- Lavar la lechuga, el cilantro y la manzana. Triturar todos los ingredientes junto con el zumo de lima y colar.
- Servir frío y aderezar al gusto, si lo desea, con sal, pimienta o azúcar

Batido de aguacate



Ingredientes:

- 100g de canónigos
- 2 aguacates
- 1 lima
- 1 manojo de cilantro

Preparación:

- Lavar los canónigos y el cilantro. Pelar los aguacates y añadir el zumo de la lima.
- Triturar todo y añadir agua si fuese preciso.
- Servir frío y aderezar al gusto, si lo desea, con sal, pimienta o azúcar.

Batido de acelga y manzana



Ingredientes:

- 50g de acelgas
- 2 manzanas verdes
- 1 plátano

Preparación:

Lavar y trocear las acelgas y las manzanas y meterlas en la licuadora. Juntar el zumo de las manzanas y las acelgas con el plátano y triturar.

Servir frío y aderezar al gusto, si lo desea, con sal, pimienta o azúcar.

Batido de repollo y naranja



Ingredientes:

- 6 hojas de repollo
- 3 naranjas
- 1 pera de conferencia



Preparación:

- Lavar y licuar el repollo y la pera. Sacar el zumo de las naranjas y mezclar ambos zumos.
- Servir frío y aderezar al gusto, si lo desea, con sal, pimienta o azúcar.

Batido de brócoli y mango



Ingredientes:



- 100g de brócoli
- 1 mango
- 2 naranjas

Preparación:

- Lavar y licuar el brócoli y pelar y licuar el mango. Exprimir las naranjas y juntar con el licuado de mango y el de brócoli.
- Servir frío y aderezar al gusto, si lo desea, con sal, pimienta o azúcar.

Batido de espinacas y kiwi



Ingredientes:

- 100g de espinacas baby
- 1 lima
- 3 kiwis

Preparación:

Lavar y licuar las espinacas. Pelar y licuar los kiwis.

Exprimir la lima y mezclar con los licuados.

Servir frío y aderezar al gusto, si lo desea, con sal, pimienta o azúcar.

Batido de perejil y pomelo



Ingredientes:

- 75g de espinacas
- 1 manojo de perejil
- 250g de fresas
- 1 pomelo rojo

Preparación:

- Lavar y licuar las espinacas y el perejil. Exprimir el pomelo y lavar y triturar las fresas junto con los licuados.
- Servir frío y aderezar al gusto, si lo desea, con sal, pimienta o azúcar.

Batido de brócoli y zanahoria



Ingredientes:

100g de brócoli

2 zanahorias

3 kiwis

Preparación:

- **Lavar y licuar las espinacas y el perejil. Exprimir el pomelo y lavar y triturar las fresas junto con los licuados.**
- **Servir frío y aderezar al gusto, si lo desea, con sal, pimienta o azúcar.**