

# 10 Batidos que cambiarán tu vida



ADELGAZAR EN CASA



# BATIDO PARA DESAYUNAR



## Ingredientes



- 3/4 de taza de arándanos rojos
- 1 taza de moras azules
- 150 ml de yogurt natural
- 2 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de agua fría.

## Preparación

- Tritura las bayas en la batidora hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añade el yogurt, la miel y el agua y licúa de nuevo. Sirve el batido en un vaso y listo!

# BATIDO ANTIOXIDANTE DE KIWI



## Ingredientes



- 1 manzana en trocitos (roja o verde)
- 1/2 pepino (con concha sin semillas)
- 1 kiwi en trocitos
- 1 puñado de ramilletes de brócoli
- Zumo de un limón
- Menta para adornar

## Preparación

- Coloca todos los ingredientes en una licuadora y procesa.
- Adorna con hojitas de menta.
- Toma como parte de la merienda.

# BATIDO DE ZANAHORIA



## Ingredientes



- Una zanahoria
- El zumo de dos naranjas
- Una rebanada de piña
- Una cucharada de avena
- Stevia

## Preparación

- Coloca en el vaso de la procesadora el zumo de naranjas, la piña y la zanahoria cortada en trozos.
- Añade la avena y bate, hasta que se integren todos los ingredientes.

# BATIDO DESINTOXICANTE DE BETABEL



## Ingredientes



- 1 remolacha sin corteza
- 2 zanahorias
- 1 ramillete de hinojo
- 1 limón (zumo)
- 1 lima (zumo)
- 1 puñado de perejil
- 1 puñado de cilantro
- 1 pulgada de jengibre

## Preparación

- Coloca todos los ingredientes en una licuadora y procesa. Toma por lo menos 1 vez a la semana como parte de la merienda.

# BATIDO DE PIÑA Y CHIA



## Ingredientes



- 1 rodaja de Piña
- 1 cucharada de chía hidratada
- 1 ramita de menta
- Hielo

## Preparación

- Coloca todos los ingredientes en una licuadora y procesa. Toma por lo menos 1 vez a la semana.
- Toma como parte de la merienda o al desayuno pues funciona como diurético.

# BATIDO DE PITAHAYA



## Ingredientes



- 2 pitahayas
- 1/2 litro de agua
- Un puñado de fresas
- Hielo
- Stevia (opcional)

## Preparación

- Corta las dos pitahayas por la mitad y saca su pulpa, en el caso que desees hacer el batido con la cascara asegurate de lavar bien la fruta. Licúa la pitahaya junto al puñado de fresas y el hielo. Si desees puedes endulzar con stevia.

# BATIDO DE FRESAS Y COCO



## Ingredientes



- 250 gramos de fresas.
- 200 gramos de coco rallado.
- 1/2 litro de leche.
- Stevia

## Preparación

- Quita los rabos y las hojas de las fresas, lavarlas y triturarlas en la batidora, añadir el coco rallado, la leche y el azúcar al gusto y volver a batir hasta tener una preparación homogénea, a la hora de tomarlo servir el batido bien frío en vasos altos, acompañado de hielo picado y decorar con fresas enteras.



# BATIDO PARA BAJAR EL COLESTEROL



## Ingredientes



- 3 cucharadas de avena en hojuelas (30 g)
- 10 uvas rojas o moradas
- ½ taza de papaya (70 g)
- 1 cucharada de miel (25 g)
- 1 vaso de agua (200 ml)

## Preparación

- Pela la papaya y obtén esos 70 gramos, Cuando tengas todos los ingredientes listos ve a la batidora. Añade el agua, las 10 uvas, la papaya y las tres cucharadas de avena, así como la miel. Bate bien todos los ingredientes para conse-

# BATIDO DE BANANO, AVENA Y CHIA



## Ingredientes



- 1 banana madura.
- $\frac{1}{4}$  de taza de avena cruda.
- $\frac{1}{2}$  taza de leche de almendras.
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharada de semillas de chía.
- 5 gotas de extracto de vainilla.
- 1 pizca de canela en polvo.
- 1 taza de hielo.

## Preparación

- Pon todos los ingredientes en el vaso de una licuadora y licúa hasta que el licuado tenga una consistencia cremosa y sirve de inmediato.

# BATIDO DE MANGO



## Ingredientes



- 2 mango maduro (pulpa).
- 1 taza de yogur natural.
- 100 ml de leche desnatada.
- ½ cucharada de agua de rosas.
- Pistachos sin sal machacados (no mezclar - espolvorear por encima para servir).

## Preparación

- Incorpora todo los ingredientes en la licuadora excepto los pistachos. Después de obtener la mezcla homogénea procedemos a servir en un vaso y encima espolvoreamos los pistachos.