










<p>GREEN SMOOTHIE</p> <p>Descubre este green smoothie, rico en glucosinolatos y luteína, se trata de un alimento perfecto para cuidar tu vista, el tránsito intestinal y te ayudará a prevenir los trastornos cardiovasculares.</p> <p>Dificultad: fácil Ración: 1 Tiempo de preparación: 10 minutos 145 Kcal.</p>  <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kiwi • 5 hojas de espinacas Edulis • 3 hojas de lechuga iceberg • 1 cucharada de miel mil flores Marlene • 3 hojas de menta fresca • 200 ml. de agua mineral Naturis <p>Elaboración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos y troceamos el kiwi. 2. Lavamos y picamos las hojas de espinacas, de lechuga y de menta. 3. Introducimos todos los ingredientes en un vaso de batidora junto con la miel y el agua. 4. Por último, mezclamos hasta que esté todo bien triturado. <p>¡Y ya está listo nuestro smoothie! Recuerda que es mejor tomarlo en ayunas.</p>	<p>SMOOTHIE DE HIERBAS</p> <p>Te animamos a probar este irresistible smoothie de hierbas frescas (albahaca, perejil, cilantro...), con el que mejorarás tu sistema digestivo.</p> <p>Dificultad: Fácil Ración: 1 Tiempo de Preparación: 10 Minutos 141 Kcal.</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 tomates grandes • 1 pepino grande • 2 cucharadas de cilantro fresco • 2 cucharadas de perejil fresco • 1 cucharada de albahaca fresca • 3 dientes de ajo • 1/4 cucharadita de pimienta de cayena <p>Elaboración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comenzamos escaldando los tomates para pellarlos fácilmente: realizamos un corte en forma de cruz en la base de los tomates y los introducimos unos segundos en un cazo con agua bien caliente. Los vertemos en un recipiente y los pelamos. 2. Lavamos y troceamos el pepino con la piel e introducimos en el vaso de la batidora. Seguidamente, partimos los tomates y los añadimos. 3. Picamos el cilantro, el perejil y la albahaca. 4. Por último, pelamos los dientes de ajo y los incluimos en el vaso. Turbinamos mezclando bien todos los ingredientes y servimos nuestro smoothie acompañado de una cucharadita de pimienta. 	<p>SMOOTHIE DE JENGIBRE Y CÍTRICOS</p> <p>Este irresistible zumo de jengibre, naranja y limón, con un suave toque de miel y perfecto para reforzar tus defensas. ¡Está riquísimo!</p> <p>Raciones: 4 Dificultad: fácil Tiempo de preparación: 10 minutos</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 naranjas • 1 limón • 15 g de jengibre • Miel Marlene • 150 g de hielo <p>Elaboración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortamos las naranjas y el limón por la mitad y exprimimos. 2. Pelamos el jengibre con la ayuda de una cuchara y lo cortamos en porciones. 3. Colocamos el jengibre en un vaso mezclador, añadimos el zumo y agregamos miel al gusto. 4. Por último, incorporamos el hielo, batimos hasta que se haya triturado en su totalidad, servimos y... ¡a disfrutar! 
<p>SMOOTHIE DE JENGIBRE Y PAPAYA</p> <p>Atrévete a mezclar aromas exóticos con un ligero toque picante. Para ello, nada mejor que este original <i>smoothie</i> de papaya y jengibre. ¡Disfruta de sus propiedades nutricionales siempre que quieras!</p> <p>Raciones: 2 Dificultad: fácil Tiempo preparación: 10 minutos</p> <p>Ingredientes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 papaya • 10 g de jengibre • 80 g de frambuesas • 1 yogur griego Milbona • 150 g de hielo <p>Elaboración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos la papaya, retiramos las semillas centrales y cortamos en dados. 2. Pelamos y partimos el jengibre con la ayuda de una cuchara. 3. Añadimos a un vaso mezclador el jengibre, la papaya, las frambuesas, el yogur griego y el hielo. 4. Batimos hasta que el hielo se haya triturado en su totalidad. Servimos en botellas de cristal con pajita y... ¡listo para disfrutar! 	<p>SMOOTHIE DE POMELO Y MANGO</p> <p>Las propiedades adelgazantes de los cítricos con un intenso sabor tropical: un irresistible <i>smoothie</i> de pomelo y mango. ¡Te encantará!</p> <p>Raciones: 2 Dificultad: fácil Tiempo de preparación: 15 minutos + 3 horas</p> <p>Ingredientes:</p> <p>Para el <i>smoothie</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pomelo • 1 mango • 1 plátano • 20 g de semillas de chía • 150 ml de leche de soja <p>Para la decoración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Triángulos de pomelo <p>Elaboración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortamos el pomelo por la mitad, lo exprimimos y reservamos. 2. Pelamos el mango y lo cortamos en dados. Seguidamente, pelamos el plátano y lo partimos en ruedas. Congelamos durante 3 horas. 3. Una vez congelados, los incorporamos a un vaso de batidora junto a las semillas de chía, la bebida de soja y el zumo de pomelo. Trituramos hasta conseguir una mezcla homogénea. 4. Servimos en el recipiente que más nos guste, decoramos con un triángulo de pomelo y... ¡ya podemos disfrutar de este delicioso <i>smoothie</i>! 	<p>SMOOTHIE DE PIÑA Y COCO</p> <p>No te pierdas este suave smoothie de piña y coco con avena y miel.</p> <p>Raciones: 4 Dificultad: fácil Tiempo preparación: 10 minutos</p> <p>Ingredientes:</p> <p>Para el smoothie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ piña • 100 g de coco rallado Belbake • Miel • 65 g de avena • 500 ml de leche Milbona • 200 g de hielo pilé <p>Para la decoración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Triángulos de piña • Coco rallado <p>Elaboración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos la piña y la cortamos en cuadrados. 2. Colocamos los dados en un vaso de batidora, añadimos el coco rallado, la miel, la avena y vertemos la leche. Seguidamente, batimos. 3. Añadimos el hielo pilé y volvemos a triturar durante 3 minutos hasta conseguir una textura cremosa. Servimos en vasos. 4. Para la decoración, cortamos triángulos de piña con piel, los colocamos en el extremo del vaso, añadimos coco rallado y... ¡a disfrutar del buen tiempo! 

Smoothies: Batidos saludables



<p style="text-align: center;">SMOOTHIE DE SANDÍA, FRESA Y PLÁTANO</p> <p>Aprende a elaborar un exquisito batido de sandía, fresa y plátano. Además de proporcionarte vitamina C y potasio, ¿qué mejor que los batidos de frutas para combatir el calor? ¡Disfrútalo!</p>  <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 gr. de sandía cortada sin corteza • 250 gr. de fresas • 2 plátanos • El zumo de 1 lima • 4 cubitos de hielo <p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos y cortamos en dados todos los ingredientes. 2. Los introducimos en un vaso americano o túrmix. 3. Incorporamos los hielos, el zumo de lima y un poco de agua fría. 4. Batimos y servimos. <p>NOTA: Si tenemos la fruta y la verdura en el frigorífico, serviremos un smoothie fresco y no hará falta enfriarlo. En caso contrario, lo serviremos con hielos.</p>	<p style="text-align: center;">SMOOTHIE DESINTOXICANTE</p> <p>Prueba este nutritivo batido de zanahoria. Además de ser delicioso, te aportará vitaminas A y E, calcio, potasio y sodio. ¿A qué esperas para saborear este smoothie desintoxicante?</p> <p>Dificultad: fácil Ración: 1 Tiempo de preparación: 10 minutos 165 Kcal.</p>  <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ pepino con piel • 1 rama de apio • 4 zanahorias • 100 ml. de agua mineral <p>Elaboración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comenzamos limpiando y troceando el pepino sin pelarlo. 2. Limpiamos y troceamos el apio y las zanahorias. 3. Licuamos todos los ingredientes, o si lo prefieres, puedes preparar este smoothie con una batidora. <p>Finalmente añadimos el agua. Vertemos el contenido en un vaso y nos lo tomamos inmediatamente</p>	<p style="text-align: center;">SMOOTHIE DIGESTIVO</p> <p>¿Quieres cuidar de tu sistema digestivo? No te pierdas cómo preparar un refrescante batido de apio, piña, lima, zanahoria y manzana verde. ¡Te encantará!</p> <p>Dificultad: fácil Ración: 1 Tiempo de preparación: 10 minutos 267 Kcal.</p>  <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rama de apio • 1 lima • 1 rodaja de piña • 2 zanahorias • 1 manzana verde • 100 ml. de agua mineral <p>Elaboración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comenzamos limpiando y troceando la rama de apio, incluyendo las hojas. Después, introducimos los trozos de apio en una batidora. 2. Pelamos y troceamos la piña. Añadimos los trozos al recipiente de la batidora. 3. Lavamos y troceamos la manzana y las zanahorias sin pelar e incorporamos a la batidora. 4. Exprimimos la lima e incorporamos el jugo al resto de ingredientes. Añadimos el agua y batimos. Vertemos el contenido en un vaso y tomamos inmediatamente.
<p style="text-align: center;">SMOOTHIE DIURÉTICO</p> <p>Te presentamos uno de los batidos depurativos más eficaces: un delicioso batido de arándanos azules, un diurético natural rico en antioxidantes, vitaminas y fibra.</p>  <p>Dificultad: fácil Ración: 1 Tiempo de preparación: 10 minutos 340 Kcal.</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 manzanas rojas grandes • 1 pera verde grande • 1/2 taza de arándanos azules frescos • 1 tallo de apio • 1 pepino pequeño <p>Elaboración:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para comenzar, pelamos el pepino. 2. Lavamos y troceamos sin pelar, la pera y las manzanas. 3. Limpiamos el apio y lo cortamos en trozos, sin desechar las hojas. 4. Introducimos en el vaso de batidora las manzanas, la pera, los arándanos, el pepino y el apio. Turbinamos hasta que los ingredientes queden bien triturados. <p>¡Y listo! Es recomendable no colar nuestro smoothie y tomarlo al instante.</p>	<p style="text-align: center;">SMOOTHIE DETOX CON REMOLACHA</p> <p>Disfruta de las propiedades depurativas de este zumo detox y aprovecha las propiedades de la remolacha para desintoxicar el hígado. Con esta receta detox para hacer zumos para una dieta detox te beneficiarás también del betacaroteno y la vitamina C de la zanahoria y la naranja</p>  <p>Dificultad: fácil</p> <p>Tiempo: 6 mins Ración: 1 Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 remolacha y sus hojas • 1 zanahoria y sus hojas • 1 naranja • 1 trocito de apio <p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lava bien la zanahoria y quítale las puntas 2. Lava la remolacha y quítale las puntas y el tallo fibroso. 3. Pela la naranja, pero déjale la parte blanca que hay bajo la piel 4. Trocea el apio, la zanahoria y la naranja e introdúcelos dentro del vaso de la batidora 5. Añade el trocito de apio 6. Tritura bien todo los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea 	<p style="text-align: center;">SMOOTHIE DE TÉ VERDE</p> <p>Disfruta de un sabroso batido muy fácil de preparar con las propiedades del té verde y con frutas antioxidantes como la uva y los arándanos, y con un poquito de perejil.</p>  <p>Tiempo: 20 mins Ración: 1 </p> <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 125 ml de infusión de té verde • 1/4 tazón de uvas sin semillas • 1/4 tazón de arándanos • 1 ramita de perejil <p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pon en la batidora la infusión de té verde. 2. Añade las uvas sin semillas y los arándanos. 3. Introduce también el perejil. 4. Bate todo bien hasta que quede un smoothie homogéneo. Asegúrate de que has ajustado bien la tapa de la batidora y ve aumentando la velocidad.