

MEZCLE Y COMBINE ESTAS CATEGORIAS PARA CREAR SUS PROPIOS BATIDOS

Es una excelente manera de comer más verduras y frutas, o de hacer un buen desayuno o comida. Si usted tiene verduras o frutas de sobra, congélelos para preparar una comida rápida y deliciosa. Advertencia: No todos los batidos son saludables. De hecho, la mayoría no son reemplazos adecuados de una comida. Muchos batidos tienen una baja densidad de nutrientes, y contienen azúcares añadidos y/o edulcorantes artificiales. Siga la guía a continuación para crear un batido nutritivo y delicioso.

1 VEGETALES & FRUTAS

¡Ñam! Añade al menos 1/2 taza de tus verduras y frutas favoritas para comenzar tu batido.

IDEAS: PLÁTANO, FRESAS, COL VERDE, ESPINACA, DURAZNOS, MANGOS, FRAMBUESAS.

2 LÍQUIDOS

Entre más líquidos use, más aguado le quedará su batido. Lo mejor es usar 1/2 taza-1 taza, pero depende de qué tan espeso le gusten a usted los batidos.

IDEAS: LECHE, LECHE DE SOJA, LECHE DE ALMENDRAS, LECHE DESCREMADA, AGUA.

3 PROTEÍNA

Añada un poco de proteína para reforzar su batido. Pero tenga cuidado – basta con poco para hacer mucho. 2 CDAS. de mantequilla de maní agrega proteína, sabor y más o menos 200 calorías

IDEAS: MANTEQUILLA DE NUECES O SEMILLAS, TOFU, PROTEÍNA EN POLVO.

4 ESPESANTE

Si prefiere una consistencia más cremosa, usar un espesante le ayudará.

IDEAS: HIELO, YOGURT, AVENA, SEMILLAS DE LINAZA MOLIDA O CHÍA.

5 SABORIZANTES

Si desea mejorar el sabor, considere añadir un saborizante a su batido.

IDEAS: ESTEVIA, CANELA, VAINILLA, JENGIBRE, MENTA, MIEL, COPOS DE COCO, CHOCOLATE EN POLVO.

