

# BATIDOS PARA EL VERANO



Carolina Muñoz  
NUTRICIÓN Y TERAPIAS



Los batidos son excelentes aliados para hidratarnos durante el verano y una forma de ingerir rápidamente nutrientes, minerales y vitaminas que van directos a las células. Dependiendo de los ingredientes pueden ayudarnos además a alcalinizar el cuerpo y eliminar toxinas, líquidos y disminuir la hinchazón abdominal.

Siempre utilizaremos **verduras y frutas de temporada** ya que cada estación del año nos proporciona aquellos alimentos que nuestro cuerpo necesita.

### IDEAS DE INGREDIENTES PARA LA ELABORACIÓN

(Combinar entre 2 o más ingredientes)

- 1 porción de RAÍZ (zanahoria, jengibre, etc.)
- 1 porción vegetal de TALLO (apio, puerro, etc.)
- 1 porción de HOJA VERDE (espinacas, col, etc.)
- 1 porción de FRUTAS

+ un chorrito de agua mineral, agua de coco o bebida vegetal sin azúcares añadidos.

Opcional:

- ✓ Añadir un SUPERALIMENTO (acai, maca, cúrcuma, etc.)
- ✓ Añadir menos de medio vaso (100-150ml) de BEBIDA VEGETAL (arroz, avena, almendras sin azúcar, etc.) en vez (o además) de agua



## BATIDO DE PIÑA Y JENGIBRE

Ingredientes (1 vaso):

- 4 rodajas de piña natural
- ½ vaso de bebida de arroz
- jengibre rallado.

Batimos todos los ingredientes con la batidora y listo.

**Propiedades:** la piña tiene muchas propiedades diuréticas gracias a su contenido en papaína, nos ayuda sobre todo a digerir las proteínas, por eso es una de las pocas frutas que se recomiendan después de las comidas. **El jengibre, lo convierte en un batido muy adecuado para resfriados primaverales o de pleno verano.**

## BATIDO DE ESPINACAS, MANZANA Y APIO

Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas (hoja lavada)
- 2 tazas de pepino (opcional)
- 1 tallo de apio
- 2 manzanas
- Jugo de un limón
- ½ taza de agua más una cucharada de Acai o Maqui Berry.

Batimos todo.

**Propiedades:** rico en antioxidantes y fibra dietética.

## BATIDO DE ZANAHORIA, APIO Y MANZANA

Ingredientes:

- zanahoria
- manzana
- apio
- 1 cucharada de postre de polvo de chlorella (opcional).

Limpiamos y pelamos los ingredientes y los pasamos por la batidora en las cantidades que queramos, añadimos una cucharada de polvo del alga chlorella..

**Propiedades:** este batido lo podemos utilizar si durante la tarde tenemos ganas de picar o comer mucho dulce, además su contenido en alga chlorella hace que sea muy **detoxificante**.

## BATIDO DE PIÑA, PEPINO Y APIO

Ingredientes:

- 1 tajada de piña
- 1/4 de pepino con cáscara
- 1 apio
- 1 taza de agua.

Combinar todos los ingredientes en la licuadora.

**Propiedades:** evita el estreñimiento y tiene cualidades diuréticas.

## BATIDO DE FRUTOS DEL BOSQUE

Ingredientes:

- 1 vaso de arándanos o frutos rojos frescos
- el zumo de un limón
- 1 vaso de leche vegetal o agua de coco
- ½ cucharadita de camu camu.

Batimos todos los ingredientes en una batidora y lo tomamos a temperatura ambiente o fresquito.

***Propiedades:* antioxidantes, antifúngicas, depurativo y protector de las vías urinarias.**

## BATIDO DE FRESA Y ALMENDRAS

Ingredientes:

- 1 taza de fresas orgánicas congeladas
- 2 dátiles
- 1/ 2 taza de almendras, remojadas durante la noche
- ½ taza de agua pura
- Unos cubos de hielo al gusto
- Una cucharada de Maca en polvo
- Algunas Bayas de Goji

Mezclar todos los ingredientes en la batidora y idisfrutar!

***Propiedades:* energético**

## BATIDO BRONCEADOR

Ingredientes (2 vasos):

- 4 zanahorias.
- 2 tomates medianos.
- 1 pimiento rojo.
- Pimienta molida y sal (opcional).

Cortamos todos los ingredientes en trozos medianos y los pasamos por la batidora.

Podemos condimentar el zumo con un poco de sal y pimienta molida al gusto si queremos.

Consumiremos el batido lo antes posible para evitar que pierda sus propiedades.

**Propiedades:** favorece la visión, el sistema cardiovascular y la piel, para tratar el estreñimiento y la diverticulitis. **Antioxidante.** Ayuda a controlar la hipertensión, previene la retención de líquidos y **ayuda al bronceado** por su contenido en carotenos.

## BATIDO DIGESTIVO DE HORTALIZAS

Ingredientes:

- 7 zanahorias.
- 2 remolachas.
- 1 manzana grande.
- Un trozo de jengibre fresco de 2×2 cm.

Cortamos todos los ingredientes en trozos medianos y los procesamos en la batidora.

Consumiremos el batido lo antes posible para que no pierda sus propiedades.

**Propiedades:** si lo que te preocupa de estos meses es mantener las calorías a raya, no te pierdas este batido refrescante para el verano **SÚPER saludable y digestivo.**

## BATIDO ANTIINFLAMATORIO

Ingredientes (para 2 vasos):

- 2 naranjas.
- 2 remolachas.
- 4 zanahorias.
- 4 tallos de apio.
- 2 limones.
- Un trozo de jengibre fresco de 2×2 cm.

Cortamos todos los ingredientes en trozos medianos y los pasamos por la batidora.

Consumiremos el zumo lo antes posible para evitar que se pierdan sus propiedades.

**Propiedades:** ¿Eres de os que siempre acaban resfriándose en verano por culpa de los aires acondicionados y cambios de temperatura? **Protege tu sistema inmunológico.**

## BATIDO DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

Ingredientes:

- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 plátano
- hielo picado (4 cubitos)
- 60 ml de leche

Coloca el cacao en polvo, la leche y el plátano en la batidora y mezcla hasta que quede homogéneo. Agregar el **hielo picado** y sirve. Los más golosos pueden decorar este batido con nata montada y un poco de cacao en polvo.

**Propiedades:** **energético, te ayudará a evitar la ansiedad.**