Gracias a estos maravillosos zumos y batidos verdes para el desayuno, tu cuerpo obtendrá una gran cantidad de nutrientes. Son refrescantes, fáciles de hacer y, a la vez, desintoxican el organismo. Como puedes leer, son perfectos para consumir en cualquier momento del año y disfrutar de sus propiedades.

La diferencia principal entre un zumo y un batido (de cualquier color o ingrediente) es que el primero se realiza con un extractor o exprimidor y se separa la pulpa. El batido usa todo el interior de la fruta (solo se retiran las semillas).

Es una bebida ideal para consumir en ayunas, porque transportará muchos nutrientes a la sangre, al mismo tiempo que la oxigenará. No es comida, sino nutrición pura. No es considerado entonces un desayuno, después tienes que comer lo que acostumbras.