Los smoothies, o batidos de frutas y verduras, pueden ser tu mejor aliado en el desayuno. Aportan a tu organismo los nutrientes que necesita para empezar el día con energía.

Desayunar un smoothie o batido de frutas y verduras frescas saciará tu apetito de forma saludable, garantizando la ingesta de nutrientes, vitaminas, enzimas, minerales, grasas saludables y fibra natural. Recomendamos evitar el consumo de batidos envasados, llenos de azúcares y conservantes. Ahora puedes preparar tus propios batidos nutritivos en casa de una manera muy fácil. Sólo necesitas una batidora de alta potencia, y estás listo para comenzar.

Los batidos de frutas y verduras, con sus propiedades energéticas, hidratantes, desintoxicantes y antiestrés son ideales para comenzar el día. Aprovecha estas propiedades introduciendo los smoothies en tu dieta diaria. Sé creativo y deja volar tu imaginación a la hora de prepararlos en casa. Podrás hacer smoothies saludables y adaptarlos a tus necesidades personales de cada momento: