

SMOOTHIES

Clara Fuentes



Los smoothies son una idea genial para empezar el día.

En poco volumen nos permite incluir una gran cantidad de antioxidantes, fibra, minerales y vitaminas. Además de contribuir a una correcta hidratación.

En inicios de recuperación son una buenísima opción ya que al ser líquidos, facilitan el trabajo al sistema digestivo.

Claves:

Incluye vegetales que quieras y tolere
Incluye lo equivalente a 1 pieza de fruta

Ten en cuenta la fruta que le incorpores,
si son frutas ácidas es mejor incluir un
yogur o kéfir para que no quede una
textura tan líquida

Si se incluyen frutas más espesas como
plátano, papaya, mango, puedes incluir
agua de coco, agua o bebida vegetal
porque la textura será perfecta

¡Para maximizar su beneficio puedes
incluir hielos hechos con el jugo de aloe
vera!

Para ello con ayuda de un cuchillo extrae
el gel de una o dos hojas de aloe y licua
con un poquito de agua y coloca en
moldes de hielo tamaño normal.

Smoothie de papaya

- 3 rodajas de papaya
- Mango si se tolera
- Semillas de lino (previo remojo la noche anterior)
- Bebida vegetal de almendra sin azúcares añadidos
- Piel de naranja para rallar por encima
- Canela

Smoothie de espinacas, perejil, pepino y piña

- 2 puñados de espinacas
- 1 puñado de perejil
- Pepino
- 2 rodajas de pina
- Agua de coco
- Kéfir

Smoothie de espinacas, kale y frutos rojos

- 1 puñado de espinacas
- 1 puñado de kale
- 1 trozo de apio si se tolera
- 1 taza de frutos rojos
- Gotas de limón
- Yogur vegetal de coco

Smoothie de rúcula, plátano y cúrcuma

- 1 puñado de espinacas
- 1 puñado de rúcula
- 1 plátano
- ½ cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta
- 1 vaso de agua

Smoothie de acelgas y naranja

- 2 puñados de acelgas
- zanahoria
- 1 naranja
- Jengibre
- 1 vaso de agua

Smoothie verde de plátano

- 1 puñado de espinacas
- 1 puñado de hojas de rúcula
- 1 plátano
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 punta de pimienta molida
- 1 vaso de agua

Smoothie de piña y espinacas

- 2 puñados de hojas de espinaca
- 1 puñado de hoja de rúcula
- ¼ de piña pelada
- Yogur vegetal de coco

Smoothie frutos rojos y espinacas

- 1 puñado de espinacas
- 1 puñado de hojas kale
- 1 trozo de apio
- 1 tazón de frutos rojos (grosellas, arándanos, frambuesas...)
- 1 chorro de limón
- 1 vaso de agua

Smoothie de plátano, aguacate y lima

- Aguacate
- Plátano
- Jugo de lima o limón
- Bebida vegetal de almendras (sin azúcares añadidos)

Smoothie de plátano y kiwi

- Kiwi
- Plátano
- Naranja
- Kéfir o agua de coco