

Batido de Aguacate y Almendras - Rico en Grasas Saludables

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	1	350g

INGREDIENTES

- 1/2 aguacate maduro
- 1/4 taza (30g) de almendras
- 1 taza (240ml) de leche de almendra sin azúcar
- Hielo al gusto

PREPARACIÓN

Preparación del batido de aguacate y almendras:

1. **Preparación previa:**

- Ten todos los ingredientes listos y a temperatura ambiente.
- Prepara una licuadora potente o batidora de vaso.
- Ten listo un vaso alto para servir.
- Prepara hielo si deseas una versión más fría.
- Asegúrate de que el aguacate esté maduro para mejor textura.

2. ****Preparación del aguacate:****

- Corta el aguacate por la mitad y extrae la pulpa.
- Asegúrate de que el aguacate esté maduro (debe ceder ligeramente al presionar).
- Retira la piel y el hueso completamente.
- Corta la pulpa en trozos pequeños para facilitar el licuado.
- Ten listo 1/2 aguacate maduro.

3. ****Preparación de las almendras:****

- Mide 1/4 taza (30g) de almendras crudas.
- Puedes usar almendras enteras o ligeramente picadas.
- Si prefieres, puedes remojar las almendras 2-3 horas para suavizarlas.
- Asegúrate de que las almendras estén limpias y sin cáscara.

4. ****Colocación de ingredientes en la licuadora:****

- En una licuadora potente, coloca primero las almendras.
- Agrega los trozos de aguacate maduro.
- Vierte 1 taza (240ml) de leche de almendra sin azúcar.
- Si prefieres una textura más fría, agrega 2-3 cubitos de hielo.
- Los ingredientes deben estar bien distribuidos en la licuadora.

5. ****Licuado y mezclado:****

- Comienza a licuar a velocidad baja durante 10 segundos.
- Aumenta gradualmente la velocidad hasta llegar a alta velocidad.
- Licua durante 30-45 segundos hasta obtener una textura cremosa y suave.
- Detén la licuadora y revisa la consistencia.
- La mezcla debe quedar homogénea y sin grumos.

6. ****Ajuste de consistencia:****

- Si la mezcla está muy espesa, añade más leche de almendra sin azúcar.
- Si está muy líquida, puedes agregar más aguacate o almendras.
- Licua nuevamente por 10-15 segundos si es necesario.
- La textura debe ser cremosa y suave al paladar.

7. ****Servido y presentación:****

- Sirve inmediatamente en un vaso alto.
- Puedes decorar con algunas almendras picadas por encima.
- Agrega una rodaja de aguacate para decoración.

- Incluye una pajita para mejor presentación.
- Consuma inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes.

8. **Variaciones saludables:**

- Agrega espinacas para un impulso adicional de nutrientes.
- Experimenta con leche de almendra con vainilla para más sabor.
- Incorpora una cucharada de semillas de chía para más fibra.
- Agrega una pizca de canela para sabor y propiedades antiinflamatorias.
- Usa miel natural si deseas un toque dulce.

Rinde 1 porción de aproximadamente 350ml.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios específicos para la salud:

- El aguacate proporciona grasas monoinsaturadas (ácido oleico) que mejoran la salud cardiovascular y reducen el colesterol LDL.
- Las almendras son ricas en vitamina E, un potente antioxidante que protege las células del daño oxidativo.
- Rico en magnesio que ayuda a relajar los músculos, mejorar la calidad del sueño y regular la presión arterial.
- Contiene potasio que ayuda a mantener el equilibrio electrolítico y la salud cardiovascular.
- Proporciona fibra soluble e insoluble que mejora la salud digestiva y promueve la saciedad.
- Muy bajo índice glucémico gracias al alto contenido de grasas saludables y fibra.
- Las grasas monoinsaturadas mejoran la sensibilidad a la insulina.
- Proporciona energía sostenida sin picos de azúcar en sangre.
- Mejora la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K).
- Favorece la salud cerebral y mejora la función cognitiva.

Consejos nutricionales:

- Asegúrate de que el aguacate esté maduro para obtener una textura más suave.
- Puedes agregar espinacas para un impulso adicional de nutrientes sin afectar el sabor.
- Experimenta con leche de almendra con vainilla para un toque de sabor extra.
- Controla las porciones, especialmente si estás monitoreando tu ingesta calórica.
- Consuma inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes.
- Si eres diabético, monitorea tus niveles de glucosa tras el consumo.

Variaciones saludables:

- Agrega espinacas para más vitaminas y minerales.
- Usa leche de almendra con vainilla para más sabor.
- Incorpora semillas de chía para más omega-3 y fibra.
- Agrega canela para propiedades antiinflamatorias.
- Incluye miel natural si deseas dulzor.

Compatibilidad dietética:

- ? Muy bajo índice glucémico
- ? Rico en grasas saludables
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Energía sostenible
- ? Salud cerebral
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular
- ? Salud de la piel
- ? Mejora sensibilidad a la insulina
- ? Vegana
- ? Sin azúcar añadido

Momento ideal de consumo:

- Como desayuno saludable y saciante.
- Como merienda nutritiva entre comidas.
- Perfecto para después del ejercicio.
- Como alternativa saludable a bebidas azucaradas.
- Para personas que buscan controlar su peso.
- Como opción para diabéticos por su muy bajo índice glucémico.
- Para quienes buscan mejorar su salud cardiovascular.
- Como parte de una dieta mediterránea equilibrada.
- Para personas con problemas digestivos.
- Como bebida nutritiva y saciante.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>