

Batido de Bayas y Espinacas - Antioxidante y Nutritivo

Bebidas



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 5 min | 1 | 350g |

INGREDIENTES

- 1/2 taza (75g) de fresas frescas, lavadas y cortadas
- 1/4 taza (40g) de arándanos frescos
- 1/4 taza (40g) de frambuesas frescas
- 1 taza (30g) de espinacas frescas, bien lavadas
- 1 taza (240ml) de leche sin azúcar

PREPARACIÓN

****Preparación del batido de bayas y espinacas:****

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.

2. ****Lavado y preparación de ingredientes:****

- Lava cuidadosamente las fresas, arándanos y frambuesas.
- Corta las fresas en trozos pequeños para facilitar el licuado.
- Lava bien las espinacas frescas bajo agua fría.
- Escurre todos los ingredientes para eliminar el exceso de agua.
- Ten la leche sin azúcar lista.

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

- En una licuadora potente, coloca primero las espinacas frescas.
- Agrega las fresas cortadas (1/2 taza - 75g).
- Incorpora los arándanos frescos (1/4 taza - 40g).
- Añade las frambuesas frescas (1/4 taza - 40g).
- Los ingredientes deben estar en orden de más suaves a más duros.

4. ****Agregado del líquido:****

- Vierte 1 taza (240ml) de leche sin azúcar sobre los ingredientes.
- Si prefieres una textura más fría, agrega 2-3 cubitos de hielo.
- Asegúrate de que todos los ingredientes estén cubiertos por el líquido.

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 suave y homogénea.
- Detén la licuadora y revisa la consistencia.

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

- Si la mezcla está muy espesa, añade más leche sin azúcar.
- Si está muy líquida, puedes agregar más espinacas o bayas.
- Licua nuevamente por 10-15 segundos si es necesario.
- La textura debe ser suave y sin grumos.

7. ****Servido y presentación:****

- Sirve inmediatamente en un vaso alto.
- Puedes decorar con algunas bayas frescas por encima.
- Agrega una hoja de espinaca para decoración.
- Incluye una pajita para mejor presentación.
- Consume inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes.

8. ****Variaciones saludables:****

- Usa leche de almendras para una versión vegana.
- Agrega una cucharada de semillas de chía para más fibra.
- Incorpora una cucharada de proteína en polvo neutra.
- Usa espinacas baby para un sabor más suave.
- Agrega kale en lugar de espinacas para más nutrientes.

Rinde 1 porción de aproximadamente 350ml.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios específicos para la salud:****

- Las bayas (fresas, arándanos, frambuesas) son ricas en antioxidantes como antocianinas que combaten el estrés oxidativo y previenen el envejecimiento celular.
- Las espinacas proporcionan vitamina K esencial para la coagulación sanguínea y salud ósea.
- Rico en vitamina C que fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción del hierro.
- Contiene fibra soluble e insoluble que mejora la salud digestiva y promueve la saciedad.
- Bajo en calorías pero alto en nutrientes, ideal para control de peso.
- Proporciona hierro de origen vegetal que previene la anemia.
- Las antocianinas de las bayas mejoran la salud cardiovascular y reducen la inflamación.
- La vitamina K de las espinacas ayuda a mantener huesos fuertes.
- Mejora la salud de la piel gracias a los antioxidantes de las bayas.
- Proporciona energía sostenida sin picos de azúcar en sangre.

****Consejos nutricionales:****

- Opta por leche sin azúcar para reducir el contenido de carbohidratos.
- Experimenta con espinacas baby o kale para variar el perfil nutricional.
- Agrega hielo si prefieres una textura más fría y refrescante.
- Consume inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes.
- Si eres diabético, monitorea tus niveles de glucosa tras el consumo.
- Combina con proteínas para un desayuno más completo.

****Variaciones saludables:****

- Usa leche de almendras para una versión vegana.
- Agrega semillas de chía para más omega-3 y fibra.
- Incorpora proteína en polvo neutra para más proteínas.
- Usa kale en lugar de espinacas para más nutrientes.
- Agrega jengibre fresco para propiedades antiinflamatorias.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Bajo en calorías
- ? Rico en antioxidantes
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa (con leche vegetal)
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable

- ? Antiinflamatoria
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Energía sostenible
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular
- ? Salud de la piel
- ? Mejora sistema inmunológico
- ? Ideal para control de peso
- ? Vegana (con leche vegetal)

****Momento ideal de consumo:****

- Como desayuno saludable y energético.
- 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 bajo índice glucémico.
- Para quienes buscan mejorar su salud cardiovascular.
- Como parte de una dieta mediterránea equilibrada.
- Para personas con problemas digestivos.
- Como bebida refrescante y nutritiva en verano.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>