

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.
- Esurre 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.
- Consuma 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>