

Batido de fresa y plátano

Bebidas



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 5 min | 2 | 380g |

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 plátano maduro
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharadita de miel (opcional)

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA EL HÍGADO GRASO:

- Fresas: Rico en antioxidantes (vitamina C y antocianinas) que protegen el hígado
- Leche de almendras: Grasas saludables que no sobrecargan el hígado
- Plátano: Potasio que apoya la función hepática y proporciona energía natural
- Espinacas: Clorofila que ayuda a desintoxicar el hígado
- Semillas de chía: Ácidos grasos omega-3 antiinflamatorios y fibra

- Miel: Endulzante natural que no eleva rápidamente el azúcar en sangre

Este batido es perfecto para el hígado graso por su combinación de antioxidantes, grasas saludables y nutrientes que apoyan la desintoxicación hepática.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>