

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