

# Batido de la belleza

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
12 min	1	650g

## INGREDIENTES

- ½ taza de leche de coco
- 1 taza de agua
- 1 puñado de espinacas
- ½ taza de fresas y arándanos
- 2 dátiles
- 1 cucharadita de espirulina
- 1 cucharada de cacao
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de semillas de calabaza
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 pizca de canela
- (Opcional) 1 cucharada de acai

## PREPARACIÓN

1. Lava bien las espinacas con agua fría.
2. Lava las fresas y arándanos y escúrrelos bien.

3. Quita las semillas de los dátiles y córtalos en trozos pequeños.

4. Coloca todos los ingredientes en la licuadora en el siguiente orden:

- Primero la leche de coco y el agua
- Luego las espinacas
- Después las frutas (fresas, arándanos, dátiles)
- Finalmente las semillas (chía, calabaza), especias (vainilla, canela), cacao, espirulina y acai opcional

5. Licúa durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

6. Sirve inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes y antioxidantes.

7. Consuma preferiblemente en el desayuno para maximizar los beneficios para la belleza de la piel.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Este batido de la belleza es perfecto para el desayuno, proporciona antioxidantes, vitaminas y minerales que mejoran la salud de la piel, cabello y uñas.

### BENEFICIOS PARA DIETA DETOX Y BELLEZA:

- Leche de coco: Rica en grasas saludables que mejoran la hidratación de la piel y la absorción de vitaminas liposolubles
- Agua: Hidratación profunda que mejora la elasticidad de la piel y elimina toxinas
- Espinacas: Contiene clorofila que oxigena la sangre y vitamina A que mejora la salud de la piel
- Fresas y arándanos: Ricos en vitamina C y antioxidantes que combaten el envejecimiento celular y mejoran la producción de colágeno
- Dátiles: Proporcionan energía natural y minerales como zinc que mejora la salud del cabello y uñas
- Espirulina: Superalimento rico en proteínas, vitaminas B y hierro que mejora la salud de la piel y cabello
- Cacao: Contiene flavonoides que mejoran la circulación sanguínea y la salud de la piel
- Semillas de chía: Ricas en omega-3 que mejora la hidratación de la piel y reduce la inflamación
- Semillas de calabaza: Contienen zinc y magnesio que mejoran la salud del cabello y uñas
- Vainilla: Contiene antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo
- Canela: Mejora la circulación sanguínea y tiene propiedades antiinflamatorias
- Acai (opcional): Superalimento rico en antioxidantes que combate el envejecimiento prematuro

### PROPIEDADES PARA LA BELLEZA:

- Antioxidantes: Combaten los radicales libres que causan envejecimiento prematuro
- Colágeno: La vitamina C de las frutas mejora la producción de colágeno para piel firme
- Hidratación: La leche de coco y agua hidratan profundamente la piel
- Circulación: Mejora la circulación sanguínea para un cutis radiante
- Antiinflamatorio: Reduce la inflamación que puede causar problemas de piel
- Vitaminas esenciales: A, C, E y B que mejoran la salud de piel, cabello y uñas
- Minerales: Zinc, magnesio y hierro que fortalecen cabello y uñas
- Omega-3: Mejora la hidratación y elasticidad de la piel
- Proteínas: La espirulina proporciona aminoácidos esenciales para la reparación celular
- Detox: Elimina toxinas que pueden afectar la salud de la piel

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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