

# Batido de Espinaca y Manzana Detox

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	340g

## INGREDIENTES

- • 6 rodajas de manzana verde
- • 1 taza de espinaca
- • 1 pepino trozado
- • 1 rama de apio trozada
- • ¼ vaso de agua fría
- • Stevia, a gusto

## PREPARACIÓN

1. Lavar cuidadosamente las espinacas frescas, cortar la manzana verde en rodajas y trozar el pepino y apio. Preparar todos los ingredientes frescos.
2. Licuar todos los ingredientes a alta velocidad durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla homogénea, cremosa y sin grumos visibles.
3. Agregar stevia al gusto si se desea mayor dulzura, aunque la manzana verde aporta dulzor

natural equilibrado.

4. Servir inmediatamente en vasos altos, bien frío, para preservar todas las vitaminas y minerales. Decorar con hojas de espinaca fresca.

5. Consumir de inmediato para aprovechar al máximo sus propiedades nutritivas y efecto detox en el organismo.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (340g):

#### ? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 49.7 kcal
- Hidratos de carbono: 22.5g
- Proteínas: 1.9g
- Lípidos: 0.5g
- Azúcares: 14.7g
- Fibra: 4.3g
- Sodio: 2.8mg
- Calcio: 42.3mg
- Hierro: 1mg

#### % DEL VALOR DIARIO:

- Valor energético: 4%
- Hidratos de carbono: 8%
- Proteínas: 4%
- Lípidos: 1%
- Fibra: 17% ? (EXCELENTE FUENTE)
- Sodio: 2%
- Calcio: 6%
- Hierro: 6%

#### ? ESPINACA - SÚPER VERDE ANTIOXIDANTE:

- Hierro: Transporte de oxígeno (2.7mg/100g)
- Folatos: Función neurológica (194?g/100g)
- Vitamina K: Coagulación sanguínea (483?g/100g)
- Vitamina A: Visión nocturna (469?g/100g)
- Luteína y zeaxantina: Protección ocular
- Magnesio: Función muscular (79mg/100g)
- Potasio: Función cardíaca (558mg/100g)
- Clorofila: Oxigenación celular
- Nitrato natural: Vasodilatador
- Propiedades alcalinizantes

#### ? MANZANA VERDE - FIBRA Y DULZURA NATURAL:

- Fibra pectina: Digestión saludable (2.4g/100g)
- Vitamina C: Antioxidante (4.6mg/100g)
- Quercetina: Flavonoide antiinflamatorio
- Ácido málico: Estimulante digestivo
- Fructosa: Energía natural de absorción lenta
- Polifenoles: Antioxidantes concentrados en cáscara
- Potasio: Equilibrio electrolítico (107mg/100g)
- Propiedades detox hepáticas
- Efecto saciante natural

#### ? PEPINO - HIDRATACIÓN REFRESCANTE:

- Agua: 95% de contenido hídrico
- Sílice: Salud de piel y cabello
- Vitamina K: Salud ósea (16.4?g/100g)
- Potasio: Función cardíaca (147mg/100g)
- Cucurbitacinas: Compuestos antiinflamatorios
- Propiedades diuréticas naturales
- Electrolitos esenciales
- Efecto refrescante y purificante

#### ? APIO - DEPURATIVO NATURAL:

- Potasio: Diurético natural (260mg/100g)
- Folatos: Función neurológica (36?g/100g)
- Vitamina K: Coagulación sanguínea (29.3?g/100g)
- Luteolina: Flavonoide antiinflamatorio
- Ftalidas: Compuestos relajantes vasculares
- Apigenina: Antioxidante natural
- Propiedades diuréticas y depurativas
- Sodio natural equilibrado

#### ? AGUA FRÍA - BASE HIDRATANTE:

- Hidratación celular esencial
- Facilita absorción de nutrientes
- Mejora textura del batido
- Temperatura refrescante

#### ? STEVIA - ENDULZANTE NATURAL:

- Cero calorías y sin azúcar
- Apto para diabéticos
- Extracto de hoja natural
- No afecta glucemia
- Intensifica sabor sin aditivos

#### ? BENEFICIOS DETOX PRINCIPALES:

- ANTIOXIDANTE: Espinaca + manzana = protección celular
- DEPURATIVO: Apio + pepino eliminan toxinas
- DIGESTIVO: Fibra (17% VD) mejora tránsito intestinal
- ENERGIZANTE: Hierro + vitaminas del complejo B
- HIDRATANTE: Pepino + agua restauran líquidos

- ALCALINIZANTE: Espinaca equilibra pH corporal

#### ? PROPIEDADES TERAPÉUTICAS:

- Hepatoprotector: Manzana verde estimula detox hepático
- Hemoglobínico: Hierro de espinaca mejora transporte O<sub>2</sub>
- Cardiovascular: Potasio + nitrato natural
- Antiinflamatorio: Quercetina + luteolina
- Digestivo: Pectina + fibra + ácido málico
- Mineralizante: Calcio (6% VD) + hierro (6% VD)

#### ? PERFIL NUTRICIONAL ÚNICO:

- BAJO EN CALORÍAS: Solo 49.7 kcal
- ALTO EN FIBRA: 4.3g (17% VD)
- RICO EN ANTIOXIDANTES: Clorofila + quercetina + luteína
- HIDRATANTE: Base acuosa + pepino
- ALCALINIZANTE: Predominio de minerales alcalinos
- NATURAL: Sin aditivos artificiales

#### ? APTO PARA:

- Dietas detox y depurativas
- Veganos y vegetarianos
- Diabéticos (con stevia)
- Dietas hipocalóricas
- Personas con anemia leve
- Deportistas (pre o post entrenamiento)
- Niños (excelente forma de consumir verduras)

#### ? MOMENTOS IDEALES:

- En ayunas para máximo efecto detox
- Pre-entrenamiento (energía natural)
- Post-entrenamiento (recuperación)
- Media mañana como snack saludable
- Reemplazo de merienda nutritiva

#### ? VARIACIONES SALUDABLES:

- Proteico: + proteína vegetal en polvo
- Cremoso: + ½ aguacate maduro
- Tropical: + piña natural (enzimas digestivas)
- Picante: + jengibre fresco (termogénico)
- Cítrico: + jugo de limón (más vitamina C)

#### ? CONSEJOS PROFESIONALES:

- Usar espinacas baby para sabor más suave
- Congelar manzana verde para textura más cremosa
- Lavar espinacas con agua fría antes de usar
- Consumir inmediatamente para preservar vitaminas
- Ideal como introducción a batidos verdes
- Perfecta para niños reticentes a verduras

### ? EFECTOS ESPERADOS:

- Mayor energía y vitalidad en 30 minutos
- Mejora digestión en 2-3 días
- Piel más luminosa en 1 semana
- Mayor hidratación corporal
- Sensación de limpieza interna
- Mejor calidad del sueño (magnesio + triptófano)

### ? TÉCNICA PERFECTA:

- Licuar verduras primero + poco líquido
- Agregar frutas gradualmente
- Licuar 2-3 minutos hasta cremosidad
- Servir inmediatamente para máxima frescura
- Decorar con hojas de espinaca para presentación

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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