

Batido de Fresas y Yogur - Rico en Antioxidantes

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	1	300g

INGREDIENTES

- 1 taza (150g) de fresas frescas, lavadas y cortadas
- 1/2 taza (120g) de yogur griego sin azúcar
- Una pizca de canela
- Hielo al gusto

PREPARACIÓN

****Preparación del batido de fresas y yogur:****

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.
- Asegúrate de que las fresas estén maduras y dulces.

2. ****Preparación de las fresas:****

- Lava cuidadosamente las fresas bajo agua fría.
- Retira los tallos verdes y las hojas.
- Corta las fresas en trozos pequeños y uniformes.
- Asegúrate de que las fresas estén maduras (deben tener un color rojo intenso).
- Mide exactamente 1 taza (150g) de fresas frescas.
- Escurre bien para eliminar el exceso de agua.
- Ten las fresas listas para usar.

3. ****Preparación del yogur:****

- Mide 1/2 taza (120g) de yogur griego sin azúcar.
- Asegúrate de que el yogur esté bien mezclado.
- Ten la canela lista (una pizca).
- Prepara el hielo si lo vas a usar.
- Ten todos los ingredientes en el orden de uso.

4. ****Colocación de ingredientes en la licuadora:****

- En una licuadora potente, coloca primero las fresas frescas cortadas.
- Agrega el yogur griego sin azúcar (1/2 taza - 120g).
- Espolvorea una pizca de canela sobre los ingredientes.
- Si prefieres una textura más fría, agrega 2-3 cubitos de hielo.
- Los ingredientes deben estar bien distribuidos en la licuadora.

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 consistencia suave y cremosa.
- Detén la licuadora y revisa la textura.
- La mezcla debe quedar homogénea y sin grumos de fresas.

6. ****Ajuste de consistencia:****

- Si la mezcla está muy espesa, añade más yogur griego sin azúcar.
- Si está muy líquida, puedes agregar más fresas o hielo.
- Licua nuevamente por 10-15 segundos si es necesario.
- La textura debe ser suave, cremosa y refrescante.
- Ajusta según tus preferencias de sabor y textura.

7. ****Servido y presentación:****

- Sirve inmediatamente en un vaso alto.
- Puedes decorar con una fresa fresca en el borde del vaso.
- Agrega una pizca de canela por encima para decoración.
- Incluye una pajita para mejor presentación.
- Consume inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes.

8. ****Variaciones saludables:****

- Utiliza yogur griego bajo en grasa para reducir grasas saturadas.
- Agrega espinacas para incorporar nutrientes adicionales.
- Experimenta con una cucharadita de miel para dulzura adicional.
- Incorpora semillas de chía para más fibra y omega-3.
- Agrega proteína en polvo neutra para más proteínas.

Rinde 1 porción de aproximadamente 300ml.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios específicos para la salud:****

- Las fresas son una excelente fuente de vitamina C que fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción del hierro.
- Rico en antioxidantes como antocianinas que combaten el estrés oxidativo y previenen el envejecimiento celular.
- Contiene ácido elálgico que tiene propiedades anticancerígenas y antiinflamatorias.
- Proporciona fibra soluble e insoluble que mejora la salud digestiva y promueve la saciedad.
- El yogur griego sin azúcar aporta proteínas de alta calidad que ayudan a mantener la masa muscular.
- Contiene probióticos beneficiosos para la salud intestinal y el sistema inmunológico.
- Rico en calcio que es esencial para la salud ósea y muscular.
- Contiene potasio que ayuda a mantener el equilibrio electrolítico y la presión arterial.
- La canela tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre.
- Muy bajo en calorías pero alto en nutrientes, ideal para control de peso.

****Consejos nutricionales:****

- Utiliza yogur griego bajo en grasa para reducir la cantidad de grasas saturadas.
- Agrega espinacas para incorporar nutrientes adicionales sin afectar el sabor.
- Experimenta con una cucharadita de miel si deseas un toque de dulzura adicional.
- Controla las porciones si estás monitoreando la ingesta de azúcares.
- Consume inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes.
- Si eres diabético, monitorea tus niveles de glucosa tras el consumo.

****Variaciones saludables:****

- Usa yogur griego bajo en grasa para menos grasas saturadas.
- Agrega espinacas para más vitaminas y minerales.

- Incluye miel natural para dulzura adicional.
- Incorpora semillas de chía para más fibra y omega-3.
- Agrega proteína en polvo neutra para más proteínas.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Bajo en calorías
- ? Rico en vitamina C
- ? Alto en antioxidantes
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa (con yogur vegetal)
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Energía sostenible
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular
- ? Salud inmunológica
- ? Probióticos naturales
- ? Vegana (con yogur vegetal)
- ? Ideal para control de peso

****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 inmunológica.
- 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 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>