

# Batido de Kiwi

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	1	380g

## INGREDIENTES

- 1 taza de bebida vegetal de coco/almendra o avena (240ml)
- 1/2 kiwi maduro
- 1/4 taza de cerezas frescas (40g)
- 1/4 taza de arándanos frescos (40g)
- 1 puñado de nueces o almendras (30g)
- 1 cucharadita de edulcorante stevia (opcional, 2g)
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional, 5g)
- 1 cucharadita de miel pura (opcional, 7g)
- Hielo al gusto (opcional)
- Hojas de menta fresca (opcional, para decorar)
- 1 cucharadita de coco rallado (opcional, 3g)

## PREPARACIÓN

PASO 1: Preparar los ingredientes

- Lava el kiwi bajo agua fría
- Seca el kiwi con papel de cocina

- Lava las cerezas bajo agua fría
- Seca las cerezas con papel de cocina
- Lava los arándanos bajo agua fría
- Seca los arándanos con papel de cocina
- Prepara las nueces o almendras
- Ten listo la bebida vegetal fría

#### PASO 2: Preparar el kiwi

- Corta el kiwi por la mitad
- Usa una cuchara para extraer la pulpa
- Elimina las semillas si es necesario
- Corta la pulpa en trozos pequeños
- Coloca el kiwi en la licuadora
- El kiwi debe estar maduro pero firme

#### PASO 3: Preparar las frutas

- Retira los tallos de las cerezas
- Corta las cerezas por la mitad
- Elimina los huesos de las cerezas
- Agrega las cerezas a la licuadora
- Añade los arándanos enteros
- Las frutas deben estar frescas y maduras

#### PASO 4: Agregar los frutos secos

- Toma un puñado de nueces o almendras
- Puedes picarlas ligeramente si lo prefieres
- Agrega los frutos secos a la licuadora
- Los frutos secos aportan textura y nutrientes
- Asegúrate de que estén bien distribuidos

#### PASO 5: Agregar la bebida vegetal

- Vierte 1 taza de bebida vegetal en la licuadora
- La bebida debe estar fría para mejor sabor
- Puedes usar bebida de coco, almendra o avena
- Ajusta la cantidad según la consistencia deseada

#### PASO 6: Agregar ingredientes opcionales

- Si usas edulcorante stevia, agrégale ahora

- Añade semillas de chía si lo deseas
- Agrega miel pura si prefieres endulzante natural
- Incluye hielo si quieres el batido más frío
- Estos ingredientes mejoran el sabor y los beneficios

#### PASO 7: Licuar el batido

- Coloca la tapa de la licuadora
- Comienza a licuar a velocidad baja
- Aumenta gradualmente a velocidad media
- Licúa durante 30-45 segundos hasta que esté suave
- El batido debe tener una textura cremosa y uniforme

#### PASO 8: Verificar la consistencia

- Detén la licuadora y verifica la textura
- Si está muy espeso, agrega más bebida vegetal
- Si está muy líquido, agrega más frutas
- Licúa nuevamente si es necesario
- La consistencia debe ser suave y bebible

#### PASO 9: Servir el batido

- Vierte el batido en un vaso grande
- Decora con hojas de menta fresca si lo deseas
- Espolvorea coco rallado por encima
- Agrega algunas frutas como decoración
- Sirve inmediatamente para aprovechar la frescura

#### PASO 10: Disfrutar inmediatamente

- Consume el batido dentro de los primeros 30 minutos
- Revuelve bien antes de beber si se ha separado
- Si necesitas conservarlo, refrigera máximo 2 horas
- Acompaña con una infusión de tu preferencia

#### CONSEJOS IMPORTANTES:

- Usa frutas frescas y maduras para mejor sabor
- La bebida vegetal debe estar fría
- Los frutos secos crudos son más nutritivos
- El kiwi debe estar maduro pero no muy blando
- Ajusta la consistencia según tu preferencia

- Consume inmediatamente para aprovechar los nutrientes
- Puedes agregar más frutas según tu preferencia
- El edulcorante es opcional, las frutas ya son dulces

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Sugerencias de acompañamiento:

- Pan integral tostado con mantequilla de almendras
- Un puñado de frutos secos mixtos
- Una manzana o pera fresca
- Galletas de avena caseras
- Una cucharada de mantequilla de cacahuete
- Semillas de girasol o calabaza
- Una cucharada de coco rallado

Variaciones del batido:

- Cambiar kiwi por mango o papaya
- Usar diferentes bayas (frambuesas, moras)
- Agregar 1/2 plátano para más cremosidad
- Incluir 1 cucharada de proteína en polvo
- Agregar 1 cucharadita de cacao en polvo
- Usar yogur griego natural
- Incluir 1 cucharada de mantequilla de almendras
- Agregar 1/4 taza de fresas

=== BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

? BEBIDA VEGETAL (COCO/ALMENDRAS/AVENA):

- Baja en calorías (30-50 kcal/taza)
- Sin lactosa - ideal para intolerantes
- Rico en vitaminas y minerales
- Grasas saludables (especialmente coco)
- Proteínas vegetales (almendras)
- Fibra soluble (avena)
- Calcio fortificado
- Vitamina D fortificada
- Bajo índice glucémico
- Propiedades antiinflamatorias

? KIWI:

- Vitamina C (92.7mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina K (40.3mcg/100g) - coagulación sanguínea
- Vitamina E (1.46mg/100g) - antioxidante
- Potasio (312mg/100g) - salud cardiovascular
- Fibra dietética (3g/100g) - salud digestiva
- Vitamina A (87mcg/100g) - salud ocular
- Folato (25mcg/100g) - salud cardiovascular
- Magnesio (17mg/100g) - salud muscular

- Antioxidantes (luteína, zeaxantina)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora digestión
- Protección contra enfermedades crónicas

#### ? CEREZAS:

- Vitamina C (7mg/100g) - sistema inmunológico
- Antioxidantes (antocianinas, quercetina)
- Potasio (222mg/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina A (64mcg/100g) - salud ocular
- Fibra dietética (2.1g/100g)
- Melatonina - mejora del sueño
- Propiedades antiinflamatorias
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora salud de la piel
- Control de la inflamación

#### ? ARÁNDANOS:

- Antioxidantes (antocianinas, flavonoides)
- Vitamina C (9.7mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina K (19.3mcg/100g) - coagulación
- Fibra dietética (2.4g/100g) - salud digestiva
- Manganeso (0.336mg/100g) - antioxidante
- Vitamina E (0.57mg/100g) - antioxidante
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora función cognitiva
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora salud ocular
- Control del azúcar en sangre

#### ? NUECES/ALMENDRAS:

- Proteínas de alta calidad (15g/100g)
- Grasas saludables (65g/100g)
- Vitamina E (15mg/100g) - antioxidante
- Magnesio (158mg/100g) - salud muscular
- Calcio (98mg/100g) - salud ósea
- Hierro (2.9mg/100g) - prevención de anemia
- Zinc (2.2mg/100g) - sistema inmunológico
- Fibra dietética (6.7g/100g)
- Antioxidantes (polifenoles)
- Propiedades cardioprotectoras
- Omega-3 (nueces) - salud cardiovascular

#### ? SEMILLAS DE CHÍA (OPCIONAL):

- Omega-3 (4.9g/100g) - salud cardiovascular
- Proteínas completas (17g/100g)
- Fibra dietética (34g/100g)
- Calcio (631mg/100g) - salud ósea
- Hierro (7.7mg/100g) - prevención de anemia

- Magnesio (335mg/100g) - salud muscular
- Antioxidantes (flavonoides)
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del apetito
- Mejora salud digestiva

#### ? MIEL PURA (OPCIONAL):

- Antioxidantes naturales
- Propiedades antibacterianas
- Energía rápida natural
- Vitaminas B y C
- Minerales (hierro, calcio, potasio)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Endulzante natural
- Propiedades cicatrizantes
- Refuerzo del sistema inmunológico

#### ? MENTA FRESCA (OPCIONAL):

- Vitamina C (31.8mg/100g) - sistema inmunológico
- Vitamina A (212mcg/100g) - salud ocular
- Hierro (5.08mg/100g) - prevención de anemia
- Calcio (199mg/100g) - salud ósea
- Magnesio (80mg/100g) - salud muscular
- Antioxidantes (mentol, carvona)
- Propiedades digestivas
- Mejora salud respiratoria
- Propiedades antiinflamatorias
- Refresca el aliento

#### ? COCO RALLADO (OPCIONAL):

- Grasas saturadas saludables (33g/100g)
- Fibra dietética (9g/100g)
- Manganeseo (1.5mg/100g) - antioxidante
- Cobre (0.4mg/100g) - salud cardiovascular
- Hierro (2.4mg/100g) - prevención de anemia
- Selenio (18.5mcg/100g) - antioxidante
- Propiedades antibacterianas
- Mejora salud digestiva
- Energía sostenida
- Propiedades antiinflamatorias

#### ? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Control del apetito por 4-6 horas
- Estabilización del azúcar en sangre
- Mejora de la salud cardiovascular
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora de la salud digestiva

- Reducción de inflamación sistémica
- Apoyo a la salud intestinal
- Mejora de la energía y vitalidad
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Prevención de anemia
- Mejora del rendimiento deportivo
- Protección contra radicales libres
- Mejora de la función cognitiva
- Apoyo a la salud de la piel

#### ? IDEAL PARA:

- Deportistas (energía pre-entrenamiento)
- Personas que buscan control de peso
- Dietas ricas en antioxidantes
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Dietas antiinflamatorias
- Personas con problemas digestivos
- Dietas vegetarianas/veganos
- Personas con anemia o deficiencia de hierro
- Intolerantes a la lactosa
- Personas que buscan energía sostenida

#### ? MOMENTO IDEAL PARA CONSUMIR:

- Desayuno energético
- Pre-entrenamiento
- Post-entrenamiento
- Merienda saludable
- Como sustituto de comidas rápidas
- Antes de actividades físicas
- Como recuperación post-ejercicio

#### ? PERFIL NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: ~280 kcal
- Proteínas: 8g
- Grasas: 15g (principalmente saludables)
- Carbohidratos: 30g (complejos)
- Fibra: 8g
- Hierro: 2mg
- Vitamina C: 85mg
- Calcio: 200mg
- Magnesio: 120mg
- Omega-3: 0.8g (con chía)

#### ? BENEFICIOS ESPECÍFICOS DEL BATIDO DE KIWI:

- K - Kiwi: Rico en vitamina C y antioxidantes
- I - Inmunológico: Fortalece el sistema inmune
- W - Wellness: Promueve la salud general
- I - Inflamación: Reduce la inflamación sistémica

#### ? ENERGÍA SOSTENIDA:

- Carbohidratos complejos de las frutas
- Proteínas de los frutos secos
- Grasas saludables para saciedad
- Fibra para digestión lenta
- Vitaminas y minerales para metabolismo energético

#### ? RECUPERACIÓN MUSCULAR:

- Proteínas de los frutos secos
- Magnesio para relajación muscular
- Potasio para equilibrio electrolítico
- Antioxidantes para reducir inflamación
- Vitaminas para metabolismo energético

#### ? SALUD CEREBRAL:

- Omega-3 para función cognitiva
- Antioxidantes para protección neuronal
- Vitaminas B para sistema nervioso
- Magnesio para relajación
- Energía estable para concentración

#### ?? SISTEMA INMUNOLÓGICO:

- Vitamina C del kiwi y frutas
- Antioxidantes de todas las frutas
- Zinc de los frutos secos
- Propiedades antibacterianas
- Protección contra radicales libres

---

#### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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