

Batido de Piña y Coco - Refrescante y Nutritivo

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	1	400g

INGREDIENTES

- 1 taza (150g) de piña fresca, cortada en trozos
- 1/2 taza (120ml) de leche de coco sin azúcar
- 1/2 taza (120g) de yogur griego natural
- Hielo al gusto

PREPARACIÓN

****Preparación del batido de piña y coco:****

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 la piña esté madura y dulce.

2. ****Preparación de la piña:****

- Corta la piña fresca en trozos pequeños y uniformes.
- Asegúrate de que la piña esté madura (debe tener un aroma dulce).
- Retira completamente la cáscara y el corazón duro.
- Corta en trozos de aproximadamente 2-3 cm para facilitar el licuado.
- Mide exactamente 1 taza (150g) de piña fresca.
- Opcional: Puedes usar piña congelada para una textura más cremosa.

3. ****Preparación de los ingredientes líquidos:****

- Mide 1/2 taza (120ml) de leche de coco sin azúcar.
- Asegúrate de que la leche de coco esté bien mezclada (agitar antes de usar).
- Mide 1/2 taza (120g) de yogur griego natural.
- Ten el hielo listo si lo vas a usar.
- Prepara todos los ingredientes en el orden de uso.

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

- En una licuadora potente, coloca primero los trozos de piña fresca.
- Agrega el yogur griego natural (1/2 taza - 120g).
- Vierte la leche de coco sin azúcar (1/2 taza - 120ml).
- 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 piña.

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

- Si la mezcla está muy espesa, añade más leche de coco sin azúcar.
- Si está muy líquida, puedes agregar más piña o yogur griego.
- Licua nuevamente por 10-15 segundos si es necesario.
- La textura debe ser suave, cremosa y refrescante.

7. ****Servido y presentación:****

- Sirve inmediatamente en un vaso alto.
- Puedes decorar con trozos de piña fresca en el borde del vaso.

- Agrega coco rallado por encima para decoración.
- Incluye una pajita para mejor presentación.
- Consume inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes.

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

- Agrega una pizca de canela para realzar los sabores tropicales.
- Incorpora espinacas para un impulso adicional de nutrientes.
- Usa piña congelada para una textura más cremosa.
- Agrega semillas de chía para más fibra y omega-3.
- Incluye jengibre fresco para propiedades antiinflamatorias.

Rinde 1 porción de aproximadamente 400ml.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- La piña fresca es una excelente fuente de vitamina C que fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción del hierro.
- Contiene bromelina, una enzima que ayuda a la digestión de proteínas y reduce la inflamación.
- Rico en manganeso que es esencial para el metabolismo de carbohidratos y la salud ósea.
- La leche de coco proporciona grasas saturadas de cadena media (MCT) que son fácilmente metabolizadas por el hígado.
- Contiene ácido láurico que tiene propiedades antimicrobianas y antivirales.
- El yogur griego natural aporta proteínas de alta calidad y probióticos beneficiosos para la salud intestinal.
- Proporciona calcio que es esencial para la salud ósea y muscular.
- Contiene potasio que ayuda a mantener el equilibrio electrolítico y la presión arterial.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo y previenen el envejecimiento celular.
- Mejora la salud digestiva gracias a la combinación de fibra y probióticos.

****Consejos nutricionales:****

- Utiliza piña congelada para una textura aún más cremosa.
- Elige leche de coco sin azúcar para reducir la cantidad de carbohidratos añadidos.
- Agrega una pizca de canela para realzar los sabores tropicales.
- 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:****

- Agrega canela para más sabor y propiedades antiinflamatorias.
- Incorpora espinacas para más vitaminas y minerales.
- Usa piña congelada para textura más cremosa.
- Agrega semillas de chía para más fibra y omega-3.
- Incluye jengibre fresco para propiedades antiinflamatorias.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Rico en vitamina C
- ? Grasas saludables
- ? Sin gluten
- ? Sin lactosa (con leche de coco)
- ? Mediterránea
- ? Cardiosaludable
- ? Antiinflamatoria
- ? Vitaminas esenciales
- ? Minerales importantes
- ? Fibra natural
- ? Energía sostenible
- ? Salud digestiva
- ? Salud cardiovascular
- ? Salud inmunológica
- ? Probióticos naturales
- ? Vegana (sin yogur griego)
- ? Antioxidantes naturales

****Momento ideal de consumo:****

- Como desayuno saludable y energético.
- Como merienda refrescante entre comidas.
- Perfecto para después del ejercicio.
- Como alternativa saludable a bebidas azucaradas.
- Para personas que buscan controlar su peso.
- Como opción para diabéticos (con moderación).
- 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 14/05/2026 desde <https://comericohoy.com>