Batido de Plátano y Aguacate

Bebidas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	350g

INGREDIENTES

- • 1 plátano maduro, en rodajas
- • 1 aguacate maduro o 1 taza de trozos de aguacate congelados
- • 2 tazas de batido no lácteo
- • 2 tazas de leche de coco, y más según sea necesario (opcional)
- • 1 cucharadita de extracto de vainilla
- • ¼ de taza de cubitos de hielo

PREPARACIÓN

Coloque el plátano, el aguacate, el batido no lácteo, la <span

style='color: #0066cc'>leche de coco (si se usa), la vainilla y los cubitos de hielo en una licuadora o procesador de alimentos. Procese hasta que esté completamente mezclado y alcance la consistencia deseada. Agregue más leche de coco si desea un batido más diluido. Beba inmediatamente o guárdelo en el refrigerador hasta por 3 días. El batido puede dorarse un poco por la oxidación de la fruta.

Consejo de cocina: Se pueden utilizar plátanos congelados, pero omita los cubitos de hielo en la receta.

Consejo de variación: agregue un puñado de sus bayas favoritas para aumentar el contenido de vitamina C. Agregue 1 taza de hojas tiernas de espinaca al batido para obtener más antioxidantes.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (1 taza):
• Calorías: 591 kcal
• Grasa total: 40 g
• Sodio: 70 mg
• Carbohidratos: 53 g
• Fibra: 10 g
• Proteína: 10g

? BENEFICIOS DEL PLÁTANO:
• POTASIO: Equilibrio electrolítico
• VITAMINA B6: Función tiroidea
• FIBRA: Digestión saludable
• TRIPTÓFANO: Bienestar mental
• MAGNESIO: Función muscular
• PREBIÓTICOS: Salud intestinal

? BENEFICIOS DEL AGUACATE:
• GRASAS SALUDABLES: Omega 3 y 6
• VITAMINA E: Antioxidante
• POTASIO: Más que el plátano
• FIBRA: Saciedad prolongada
• FOLATOS: Metabolismo celular
• VITAMINA K: Salud ósea

? BENEFICIOS DE LA LECHE DE COCO:

• GRASAS MCT: Energía rápida
• MINERALES: Zinc y hierro
• ELECTROLITOS: Hidratación
• LAURICO: Antimicrobiano
• SIN LÁCTEOS: Apto AIP
• CREMOSIDAD: Textura ideal

? BENEFICIOS DE LA VAINILLA:
• ANTIOXIDANTES: Protección
• AROMA: Satisfacción
• VANILINA: Neuroprotector
• SABOR: Sin azúcar
• ADAPTÓGENO: Equilibrio
• TRADICIÓN: Medicina natural

? BENEFICIOS PRINCIPALES:
• ENERGÍA SOSTENIDA: Carbohidratos complejos
• SACIEDAD: Grasas saludables
• NUTRICIÓN: Vitaminas y minerales
• DIGESTIÓN: Fibra natural
• HIDRATACIÓN: Electrolitos naturales

? BENEFICIOS PARA TIROIDES:
• Vitamina B6: Conversión hormonal
• Zinc: Producción hormonal
• Grasas saludables: Absorción
• Potasio: Metabolismo
• Antioxidantes: Protección

? TÉCNICA DE PREPARACIÓN:
• Orden de ingredientes
• Velocidad de licuado
• Temperatura adecuada
• Consistencia deseada
• Conservación correcta

? CONSEJOS DE USO:
• Consumo inmediato ideal
• Almacenamiento limitado
• Textura adaptable
• Temperatura preferida
• Combinaciones posibles

? VARIACIONES PE/AIP:
• Añadir canela
• Incluir jengibre
• Usar miel de abeja
• Agregar cúrcuma
• Incorporar colágeno

CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:
Este batido nutritivo es especialmente beneficioso para personas con condiciones tiroideas. La combinación de plátano y aguacate proporciona una fuente rica de vitamina B6 y grasas saludables, esenciales para la función tiroidea óptima. La ausencia de lácteos y la inclusión de leche de coco lo hace ideal para dietas AIP. Los electrolitos naturales y las grasas de cadena media apoyan el metabolismo y la energía sostenida, mientras que la fibra ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre. La preparación simple y la posibilidad de variaciones lo convierten en una opción versátil para mantener una alimentación saludable compatible con protocolos PE y AIP.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/09/2025 desde https://comericohoy.com