

# Smoothie básico

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	600g

## INGREDIENTES

- 2 tazas de leche vegetal sin azúcar
- Plátano (1 si eres hombre, ½ si eres mujer)
- 1 puñado de frutos rojos
- 1 cucharada de semillas de cáñamo
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de manteca de coco o de almendra (si no tienes manteca, puedes usar 5 frutos secos crudos)
- Espinaca (unas 7 hojas de espinaca baby)
- (Opcional) vainilla

## PREPARACIÓN

1. Lava bien las hojas de espinaca baby con agua fría.
2. Corta el plátano en rodajas (usa 1 plátano completo si eres hombre, ½ si eres mujer).
3. Lava los frutos rojos y escúrrelos bien.

4. Coloca todos los ingredientes en la licuadora en el siguiente orden:
  - Primero la leche vegetal sin azúcar
  - Luego las hojas de espinaca baby
  - Después el plátano y los frutos rojos
  - Finalmente las semillas (cáñamo y chía), la manteca de coco/almendra y la vainilla opcional
5. Licúa durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
6. Sirve inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes.
7. Consume preferiblemente en el desayuno para obtener energía sostenible durante el día.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Este smoothie básico es perfecto para el desayuno, proporciona proteínas vegetales, omega-3 y energía sostenible.

### BENEFICIOS PARA DIETA DETOX:

- Leche vegetal sin azúcar: Proporciona calcio y proteínas vegetales sin azúcares refinados
- Plátano: Rico en potasio y energía natural, perfecto para el desayuno (cantidad ajustada por género)
- Frutos rojos: Contienen antioxidantes que combaten el estrés oxidativo y apoyan la desintoxicación
- Semillas de cáñamo: Rica en proteínas completas y omega-3 que apoyan la función hepática
- Semillas de chía: Contienen fibra soluble y omega-3 que mejoran la digestión y eliminan toxinas
- Manteca de coco/almendra: Proporciona grasas saludables que mejoran la absorción de vitaminas liposolubles
- Espinaca baby: Contiene clorofila que oxigena la sangre y apoya la función hepática
- Vainilla (opcional): Contiene antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo

### PROPIEDADES DETOX BÁSICAS:

- Proteínas vegetales: Las semillas de cáñamo proporcionan proteínas completas para la reparación celular
- Omega-3: Las semillas de chía y cáñamo proporcionan grasas esenciales que apoyan la función hepática
- Antioxidantes: Los frutos rojos combaten los radicales libres y apoyan la desintoxicación
- Fibra soluble: Las semillas de chía mejoran la digestión y eliminan toxinas del intestino
- Energía sostenible: El plátano proporciona energía natural sin picos de azúcar
- Clorofila: La espinaca oxigena la sangre y apoya la función hepática
- Grasas saludables: La manteca de coco/almendra mejora la absorción de nutrientes
- Calcio vegetal: La leche vegetal fortalece los huesos y apoya la función muscular
- Vitaminas y minerales: Todos los ingredientes proporcionan micronutrientes esenciales
- Hidratación: La leche vegetal hidrata y apoya todos los procesos de desintoxicación

## **?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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