

Smoothie de Espinacas y Palta - Beneficios para la Salud

Jugos Verdes



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	200g

INGREDIENTES

- • 1 Palta (Aguacate)
- • 75g Espinacas congeladas
- • 1 Lima
- • 30g Jengibre fresco
- • 1 cda (8gr) Semillas de Chía
- • 225ml Crema de coco o Agua

PREPARACIÓN

1. Pelar la palta y sacar el hueso. Pelar la lima y el jengibre. Sacar con una cuchara la pulpa de la lima, ya que solo usaremos esta parte y quizá algo de ralladura.
2. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y licuar hasta que adquieran una consistencia suave.
3. Si es necesario, añadir más crema o agua de coco para que quede más diluido.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la salud:

- Las espinacas son ricas en hierro, vitamina K, vitamina A y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico.
- El aguacate aporta grasas saludables monoinsaturadas que ayudan a la salud cardiovascular y absorción de vitaminas liposolubles.
- El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y digestivas, ayudando con náuseas y malestar estomacal.
- Las semillas de chía son fuente de omega-3, fibra y proteínas vegetales de alta calidad.
- La lima aporta vitamina C que fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción del hierro.
- La crema de coco proporciona grasas de cadena media que dan energía sostenible.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo y el envejecimiento celular.

Consejos de cocina:

- Afina aún más el smoothie añadiendo hierbas frescas como menta o melisa.
- Si quieres un smoothie más ligero, puedes usar agua o leche de almendras sin azúcar en vez de crema de coco.
- El aceite de coco normal hace que sea más denso y cremoso.
- Si no tienes problemas con los lácteos, puedes usar yogur griego o crema para batir.
- Es posible guardar el smoothie en el refrigerador durante al menos un día.
- Usa espinacas congeladas para una textura más suave y fría.

Variaciones:

- Agregue una manzana verde para más dulzura natural.
- Sustituya la lima por limón para un sabor más intenso.
- Agregue una cucharada de miel o jarabe de arce para endulzar.
- Incluya media banana para más cremosidad y potasio.
- Agregue una cucharada de proteína en polvo para más proteínas.

Compatibilidad dietética:

- ? Vegana
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos (con agua o crema de coco)
- ? Paleo
- ? Keto-friendly
- ? Baja en carbohidratos
- ? Rica en grasas saludables
- ? Alta en fibra
- ? Antioxidantes

Momento ideal de consumo:

- Como desayuno energético y nutritivo.
- Como bebida post-entrenamiento para recuperación.
- Como snack saludable entre comidas.
- Como parte de una dieta detox o limpieza.
- Perfecto para llevar en botella reutilizable.
- Ideal para días calurosos como refresco saludable.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 15/05/2026 desde <https://comericohoy.com>