

Batido a Tu Manera

¡Las opciones de sabor son infinitas con los batidos! Todo lo que necesita hacer es elegir 1 ingrediente de cada categoría para tener una comida equilibrada y deliciosa que lo mantendrá lleno y feliz durante horas.

Cómo Preparar un Batido:

Proteína + Grasa + Fibra + Verdura

Proteína (20-30g)

*Asegúrese de leer la lista de ingredientes y solo elija productos con ingredientes que reconozca y en los que confíe. Evite los azúcares refinados y artificiales.

- Proteína en polvo a base de plantas (Plant-based protein)
 - Compra en Walmart, Amazon o Sprouts
- Colágeno (Collagen)
- yogur griego, natural



Grasas Saludables (1-2 cucharadas)

- Mantequilla de nueces o semillas (mantequilla de maní o almendras sin azúcar)
- Nueces o semillas (nueces, almendras, pecanas, semillas de Calabaza)
- Aguacate
- Leche o aceite de coco

Fibra (1-2 cucharadas)

- Semillas de chia
- Semillas de linaza
- Cáscara de psyllium, sin azúcar

Verdura (1-2 tazas)

- Espinaca
- Col rizada
- Coliflor

Líquido (sin azúcar añadido)

- Agua
- Leche de almendras sin azúcar
- Leche de coco sin azúcar
- Agua de coco (límite de 1 taza)

Fruta y Sabor opcionales

- ¼-1/2 taza de bayas, plátano u otra fruta
- Poder del cacao
- Especias de canela
- Menta u otras hierbas
- Jengibre
- Cúrcuma

Ejemplos de Batidos:

Mezcle los ingredientes enumerados hasta que quede suave. Cada receta hace 1 porción.

#1 Panecillo de Arándanos

- 1 porción de proteína de vainilla en polvo
- 1 cucharada de semillas de lino molidas u otra fuente de fibra
- ¼ de taza de arándanos congelados
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras sin azúcar
- 1 puñado de espinacas
- 2 tazas de leche de nuez sin azúcar

#2 Sueño de chocolate

- 1 porción de proteína en polvo
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharada de semillas de lino molidas u otra fuente de fibra
- 2 cucharadas de mantequilla de maní sin azúcar
- 1 puñado de espinacas o coliflor conjelada
- ½ plátano congelado
- 2 tazas de leche de nuez sin azúcar

#3 Día de Spa

- 1 porción de proteína en polvo
- 1 puñado de espinacas
- ¼ de taza de aguacate
- 1 cucharada de jengibre o menta, ¡o ambos!
- ½ taza de mango o piña
- 1-2 cucharadas de semillas de chía o lino
- 1 taza de agua de coco sin azúcar y 1 taza de agua