

RECETAS SALUDABLES

Batido verde de verano

Ahora que llega el verano te proponemos un batido verde que aporta mucha hidratación, a la vez que es muy diurético, y que también es muy saciante. Todo son ventajas con este smoothie.



INGREDIENTES

- 1 taza de melón en cubos
- 1/2 taza de pepino en cubos
- ½ taza de trozos de manzana verde
- El zumo de medio limón
- 1/2 taza de leche vegetal
- ½ taza de hielo triturado
- 1 cucharada de semillas de chía (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pela y trocea el pepino, el melón y la manzana (puedes dejar la piel de la manzana para más fibra).
2. Añade los ingredientes troceados a una licuadora o batidora y súmalo el zumo de limón.
3. Incorpora leche vegetal y hielo según tu preferencia (más líquido o espeso).
4. Tritura hasta obtener un batido homogéneo y sin grumos. Añádele, si es de tu gusto, las semillas de chía.
5. Disfruta este batido refrescante y saludable.



Fraternidad
Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

