

# Un batido (smoothie)

Prepare un delicioso y nutritivo batido de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada batido (smoothie) rinde para 1 adulto.

1

## Escoja los alimentos (2-3 tazas)

- **Frutas:** Frescas, congeladas, o enlatadas como son: fresas, frambuesas, moras, otros tipos de moras o arándanos, plátano, piñas, duraznos, peras, ciruelas, cerezas, melón, manzanas, kiwis, mangos, papaya, naranjas, limones, limas
- **Vegetales:** espinacas frescas, acelga, col, pimientos, aguacate, y/o zanahorias; calabaza, calabacines (squash), batatas (sweet potato), chícharos/alverjas cocinadas, congeladas, o enlatadas

2

## Choose a liquid (½ to 1½ cups, depending on desired consistency)

- **Agua:** Es barata, fácil, y libre de calorías
- **Leche:** leche (de vaca), soya, almendras, arroz, cáñamo, coco, etc.
- **Jugo de fruta:** use con moderación para darle sabor y combine con el agua o la leche

3

## Escoja extras (opcional)

- ¼ a ½ taza de avena cruda
- 1-2 cucharadas de mantequilla de maní/cacahuete
- 1-2 cucharadas de semillas de ground flax (linaza)
- 1-2 cucharadas de semilla de chia
- ½ aguacate cortado en cuadraditos
- ½ taza de yogurt
- Canela, nuez moscada, vainilla
- Hielo según sea necesario

## Instrucciones

Seleccione un alimento de cada categoría, o use sus propios alimentos favoritos. Combine todos los ingredientes en la licuadora o procesador de alimentos. SUGERENCIA: Usted necesitará un mínimo o nada de hielo si usa en su mayoría alimentos congelados. No sobrecargue la licuadora, y machaque pedazos grandes de fruta o vegetales para una mejor textura.

# Recetas de batidos

¡Una despensa que está abastecida con buenos alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos batidos (smoothies) como estos!

## BATIDO POPEYE

- 6-8 onzas de yogurt, cualquier sabor
- ½ taza de leche descremada
- ½ plátano fresca o congelada
- ½ taza de fruta fresca o congelada
- 1 taza de espinaca fresca empacada

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que quede suave.

*Rinde 1 batido grande y delicioso*

*\*¿Sorprendido/a de utilizar espinaca en el batido? No se preocupe, no sentirá su sabor en lo absoluto, y esto (espinaca) realmente aumenta lo nutritivo de este excelente batido!*

## BATIDO DE MANGO AGUACATE

- 1 aguacate complete y maduro, pelado y sin pepa/semilla
- 2 tazas de mango congelado u otra fruta congelada (no descongelada)
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de agua

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que quede suave.

*Rinde 2 batidos grandes o 4 batidos pequeños*

*\* ¡El aguacate le proporciona al batido una textura rica y suave!*

