Batidos para la fertilidad

Los batidos son una forma sencilla de incorporar verduras, grasas y alimentos ricos en antioxidantes que aportan minerales y vitaminas fundamentales para el organismo.

CREADO POR LEAGUE MARKETPLACE

Lista de alimentos

14 ingredientes

FRUTAS

- [ ] **1** Aguacate
- [ ] **1/2** Plátano
- [ ] **2 cucharadas** Zumo de limón

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- [ ] **2 cucharadas** Semillas de chía

CONGELADO

- [ ] **1/2 tazas** Bayas congeladas
- [ ] **1/4 de taza** Coliflor congelada

VERDURAS

- [ ] **2 1/2 tazas** Espinacas pequeñas
- [ ] **2 cucharaditas** Jengibre
- [ ] **1/4 de taza** Hojas de menta
- [ ] **3/4** Calabacín

CONDIMENTOS Y ACEITES

- [ ] **1 cucharada** Tahini

FRÍO

- [ ] **1 taza** Leche de coco natural

OTROS

- [ ] **1/4 de taza** Proteína en polvo de vainilla
- [ ] **2 tazas** Agua

Batido verde rico en grasas

6 ingredientes **5 minutos** **1 porción**

DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en tu licuadora y bátelos hasta que estén suaves. Vierte en un vaso y disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 1 día.

Le gusta más dulce

Añade plátano, piña o manzana congelados.

Más proteínas

Añade proteína en polvo o colágeno en polvo.

Sin menta

Utiliza cilantro o albahaca en su lugar.

INGREDIENTES

1 taza Agua (fría)

2 cucharadas Zumo de limón

1 taza Espinacas pequeñas

1/2 Aguacate (congelado)

1/4 de taza Hojas de menta (frescas, cortadas en trozos)

1 cucharadita Jengibre (fresco, cortado en trozos)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	180	**Colesterol**	0mg
Grasa	15g	**Sodio**	38mg
Carbohidratos	13g	**Vitamina A**	3234IU
Fibra	8g	**Vitamina C**	32mg
Azúcar	2g	**Calcio**	83mg
Proteína	3g	**Hierro**	2mg

Batido de bayas y aguacate

7 ingredientes **5 minutos** **1 porción**

DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en tu licuadora y bátelos hasta que estén suaves. Vierte en un vaso y disfruta.

NOTAS

Sin semillas de chía

Utiliza semillas de lino en su lugar.

Sin aguacate

Utiliza mantequilla de almendras o de semillas de girasol en su lugar.

Recubrimientos adicionales

Sirve en un bol y cubre con coco rallado, granola, plátano en rodajas o bayas.

Proteína en polvo

Esta receta fue desarrollada y probada utilizando una proteína en polvo de origen vegetal.

INGREDIENTES

1 taza	Leche de coco natural (sin azúcar, de la caja)
1/2	Calabacín (picado, congelado)
1/4 de taza	Coliflor congelada
1/2 taza	Bayas congeladas
1/4	Aguacate
1 cucharada	Semillas de chía
1/4 de taza	Proteína en polvo de vainilla

NUTRICIÓN

	Cantidad por porción		
Calorías	370	**Colesterol**	4mg
Grasa	17g	**Sodio**	93mg
Carbohidratos	33g	**Vitamina A**	773IU
Fibra	12g	**Vitamina C**	57mg
Azúcar	18g	**Calcio**	674mg
Proteína	25g	**Hierro**	3mg

Batido verde de tahini

8 ingredientes **10 minutos** **1 porción**

DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en tu licuadora y bátelos hasta que estén suaves. Vierte en un vaso y disfruta.

NOTAS

Más proteínas

Añade una cucharada de proteína en polvo o colágeno.

Recubrimientos adicionales

Sirve en un bol y cubrir con coco rallado, granola, plátano en rodajas o bayas.

No hay calabacines congelados

Utiliza calabacines frescos.

Sin jengibre fresco

Utiliza una pizca de jengibre seco en su lugar.

Sin semillas de chía

Omite o utiliza semillas de lino en su lugar.

Extra cremoso

Sustituye el aguacate fresco por cubos de aguacate congelado.

INGREDIENTES

1 taza	Agua
1 1/2 tazas	BabySpinach
1/4	Aguacate
1/4	Calabacín (cortado en dados, congelado)
1/2	Plátano (congelado)
1 cucharada	Tahini
1 cucharadita	Jengibre (fresco)
1 cucharada	Semillas de chía

NUTRICIÓN

	Cantidad por porción		
Calorías	302	**Colesterol**	0mg
Grasa	20g	**Sodio**	66mg
Carbohidratos	29g	**Vitamina A**	4439IU
Fibra	11g	**Vitamina C**	32mg
Azúcar	9g	**Calcio**	216mg
Proteína	8g	**Hierro**	4mg