



3 RECETAS DE SMOOTHIES PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

julio 19, 2016 / 0 Comentarios / en Alimentación / por Trucosdemamas

Los smoothies o batidos de frutas y verduras constituyen una fuente de energía y vitaminas que podemos incorporar a la dieta de los más pequeños en verano.

Con el verano nos deshidratamos más, así que este tipo de batidos pueden ser una buena opción ya que *smoothies* son muy adecuados porque ayudan a rehidratar nuestro organismo desde el interior. Además actúan como protectores ante los efectos perjudiciales del sol, ya que gracias a su aporte nutricional de algunas vitaminas del grupo B, vitamina C, minerales como el selenio y antioxidantes como el beta-caroteno, ayudan a mantener la piel en buen estado.

La doctora **Laura I. Arranz**, profesora asociada en el Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía de la Universidad de Barcelona, y fundadora del proyecto **Gananutrición** aconseja que combinemos las frutas y las verduras dentro del mismo batido para aportar al organismo las 5 piezas de fruta y verdura que se recomienda tomar al día. Además al incorporar a estos batidos alimentos en crudo estamos favoreciendo al aparato digestivo, ya que son buenos para el tránsito intestinal y son fáciles de digerir.

Otra de las cosas que recomienda la doctora es "dejar la pulpa de la fruta, ya que las frutas y verduras tienen una cantidad importante de fibra que es necesaria para el buen funcionamiento intestinal y también para alimentar a los millones de bacterias beneficiosas que tenemos en nuestro intestino. Si hacemos un zumo en una licuadora o en otro sistema en el que la pulpa se elimina, estaremos eliminando también los beneficios de la fibra".



Cuanto más variedades de fruta y verdura utilicemos más vitaminas tendrá nuestro batido.

Además también son una buena opción para la economía familiar, podemos aprovechar a hacer smoothies con frutas y verduras de temporada que son más económicas y también utilizar aquellas que tenemos en casa y que ya están algo pasadas pero todavía utilizables (por ejemplo los plátanos, que en verano se ponen rápidamente negros, pero que todavía conservan su sabor).

La doctora recomienda tomarlos como tentempié de media mañana o media tarde y procurar no mezclarlos con lácteos (leche, queso, etc.) para asegurar una buena absorción de todos los nutrientes, especialmente del hierro vegetal ya que el calcio de los lácteos interfiere en su asimilación.

Aquí os damos algunas recetas que podéis incorporar a vuestra dieta y a la de vuestros hijos. Si alguno de los ingredientes no os gusta ¡cambiadlo por otro que os guste más!

SMOOTHIE VERDE

Ingredientes para 2/3 personas: un puñado de hojas frescas de espinacas, una manzana, 3 hojas de albahaca (o menta), 1 pepino, 1/2 aguacate, 1 pizca de ralladura de limón, 1 vaso de agua.

Preparación: lavar bien todas las verduras y el limón, pelar la manzana y el pepino, mezclar, añadir el vaso de agua, triturar, servir bien fresquito.

SMOOTHIE NARANJA

Ingredientes para 2/3 personas: 1 zanahoria mediana, 1/2 papaya, 1 melocotón, unas gotitas de limón, 1 vaso de agua.

Preparación: lavar bien la zanahoria y pelar la parte más externa, pelar la papaya, y el melocotón, mezclar, añadir las gotitas de limón y el vaso de agua y triturar.

SMOOTHIE ROJO

Ingredientes para 2/3 personas: 1 tomate maduro, 1/4 remolacha, 1 paraguaya, 1 rodaja de sandía, 1 pizca de ralladura de jengibre, 1 vaso de agua.

Preparación: pelar todas las frutas y verduras, mezclar todo con la ralladura de jengibre y el vaso de agua y triturar.



Podemos usar fruta de temporada para realizar los smoothies

Compártelo:

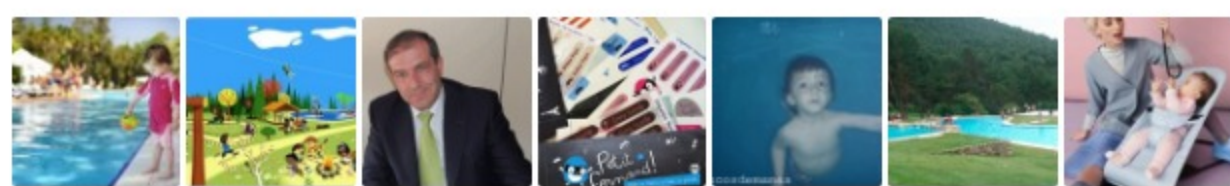


Me gusta:

Cargando...

Etiquetas: deshidratación, smoothies, verano

Quizás te interese



0

COMENTARIOS

Dejar un comentario

¿Quieres unirte a la conversación?
Sientete libre de contribuir

Nombre *

Correo electrónico *

Web

Publicar comentario

Recibir un email con los siguientes comentarios a esta entrada.

Recibir un email con cada nueva entrada.



RECIBE TODAS LAS NOVEDADES EN TU CORREO

Introduce tu correo electrónico para suscribirte a este blog y recibir notificaciones de nuevas entradas.

Suscribir



ESTAMOS EN MADRESFERA



ENLACE PATROCINADO



Trucos de mamás by Trucos de mamás is licensed under a Creative Commons Reconocimiento- NoComercial 4.0 Internacional License.
Creado a partir de la obra en www.trucosdemamas.com.

Tag Code:

LISTADO

- julio 2016
- junio 2016
- mayo 2016
- abril 2016
- marzo 2016
- febrero 2016
- enero 2016
- diciembre 2015
- noviembre 2015
- octubre 2015
- septiembre 2015
- agosto 2015
- julio 2015
- junio 2015
- mayo 2015
- abril 2015
- marzo 2015
- febrero 2015
- enero 2015
- diciembre 2014
- noviembre 2014
- octubre 2014
- septiembre 2014
- agosto 2014
- julio 2014
- junio 2014
- abril 2014
- marzo 2014
- enero 2014