



Fit   
*by Carlos B.*

# GUIA DE BATIDOS VERDES

Por @fitbycarlosb



Si bien es cierto los batidos verde han ganado gran popularidad en la rama de la nutrición ya que ayuda de manera significativa en la desintoxicación y depuración del organismo, aportando grandes beneficios y nutrientes en el cuidado de nuestra salud.

Sin embargo, algo que debemos de tener muy claro, es que no son batidos para adelgazar o perder peso; pero preparándolo y consumiéndolo de la forma correcta e incorporándolo a nuestra dieta diaria podríamos obtener todos sus beneficios.

## BENEFICIOS

Ademas de proveer una mega dosis de vitaminas, minerales y antioxidantes por lo que a su vez el mejoramiento del sistema inmunológico, sirven como energizante natural y tienen un efecto alcalino que regula el PH de la sangre.

Los batidos verdes son ideales para aquellas personas que no les gusta consumir vegetales y tienen una baja ingesta de los mismos.

La clave esta en licuar sus ingredientes ya que así se garantiza el aporte de fibra necesaria para el correcto funcionamiento del sistema digestivo, la diferencia de hacerlo en un extractor de jugo es que pierde su fibra.

Para mayores beneficios de esta explosión de vitaminas, es recomendable tomarlos en ayunas y al instante de hacerlos para así evitar su oxidación y tu cuerpo tenga una mejor asimilación de nutrientes, igualmente se lo pueden tomar a cualquier hora del día, incluso en la noche antes de dormir.



# QUE NOS APORTAN LOS BATIDOS VERDES?

Los batidos verdes tienen un alto contenido de clorofila, la cual ayuda a oxigenar la sangre para que pueda ser transportada por todo tu cuerpo. Esto es gracias a que sus principales ingredientes son vegetales verdes.

Los batidos verdes, además de la clorofila, también contienen vitaminas C, E, carotinoides y flavonoides, presentes en las plantas con las cuales se prepara los batidos. Como también nos aporta minerales y enzimas que nos ayudan a mantenernos saludable.

Estos jugos ayudan a que nuestro cuerpo recurra a un mecanismo natural para desintoxicarse a través de nuestro sistema linfático, haciéndonos sentir con mucha más energía y vitalidad.



# TIPOS DE BATIDOS



## ANTIOXIDANTE

**Tiempo de preparación:** 5 min.

**Porciones:** 1

**Ingredientes:**

1/2 pepino con cascara.

5 Fresas o piña.

1 Taza de espinacas.

1 Tallo de apio (celery).

1 Taza de agua fria.

## DIGESTIVO

**Tiempo de preparación:** 5 min.

**Porciones:** 1

**Ingredientes:**

1 1/2 Rodajas de piña.

1/2 pulgada de jengibre.

1/2 Zanahoria

1 Taza de espinacas.

1 Limón.

1 Taza de agua fria.

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar por 1 minuto.

# TIPOS DE BATIDOS



ENERGIZANTE

**Tiempo de preparación:** 5 min.

**Porciones:** 1

**Ingredientes:**

1/2 manzana verde.

1 taza de té verde frío.

1 Taza de lechuga o kale.

1 Tallo de apio (celery).

1 cucharadita de curcuma.



DIURETICO

**Tiempo de preparación:** 5 min.

**Porciones:** 1

**Ingredientes:**

1 1/2 Rodajas de piña.

1/2 Pepino con cascara.

1 Taza de espinacas.

1/2 Taza de perejil.

1 Limón.

1 Taza de agua fría.

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar por 1 minuto.