

# Batido de cereza y almendras

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	350g

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 taza de cerezas congeladas
- ½ plátano
- 1 o 2 tazas de espinacas
- 1 cucharadita de corazones de chía o cáñamo

## PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA EL HÍGADO GRASO:

- Cerezas: Rico en antioxidantes (antocianinas) que protegen las células hepáticas
- Leche de almendras: Grasas saludables que no sobrecargan el hígado
- Espinacas: Clorofila que ayuda a desintoxicar el hígado
- Plátano: Potasio que apoya la función hepática
- Chía/Cáñamo: Ácidos grasos omega-3 antiinflamatorios

Este batido es excelente para el hígado graso por su combinación de antioxidantes, grasas saludables y nutrientes que apoyan la desintoxicación hepática.

---

### **?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 28/05/2026 desde <https://comericohoy.com>