

Batido de Frutilla con Leche de Coco - Refrescante y Nutritivo

Bebidas



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 5 min | 2 | 250g |

INGREDIENTES

- • 450 ml de leche de coco
- • 1 Taza de frutillas frescas
- • 1 Cucharada de jugo de limón
- • Extracto de Vainilla
- • 1 Cucharada de aceite de coco

PREPARACIÓN

1. Mezclar 450 ml de leche de coco, 1 taza de frutillas frescas, 1 cucharada de jugo de limón, cucharadita de extracto de vainilla, agregar 1 cucharada de aceite de coco o cualquier otro aceite saludable si buscas un batido más completo y consistente.
2. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Servir inmediatamente para disfrutar de su frescura y sabor natural.

Nota: También puedes sustituir la leche de coco por 1 taza de yogur griego si prefieres un

batido lácteo. Si es así, agrega un poco de agua para obtener una consistencia más líquida.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la salud:

- Las frutillas son ricas en vitamina C, antioxidantes y fibra que fortalecen el sistema inmunológico y combaten el estrés oxidativo.
- La leche de coco proporciona grasas de cadena media (MCT) que son fácilmente digeribles y proporcionan energía sostenible.
- El aceite de coco contiene ácido láurico que tiene propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.
- El jugo de limón aporta vitamina C adicional y ayuda a la absorción de hierro.
- El extracto de vainilla no solo mejora el sabor sino que también tiene propiedades antioxidantes.
- Rico en antioxidantes que protegen contra el daño celular y el envejecimiento prematuro.
- Las grasas saludables del coco ayudan a mantener la saciedad y estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

Consejos de cocina:

- Usa frutillas frescas y maduras para el mejor sabor y mayor contenido nutricional.
- Si las frutillas no están en temporada, puedes usar frutillas congeladas sin azúcar añadida.
- Para un batido más espeso, puedes agregar hielo o congelar algunas frutillas previamente.
- Si prefieres un sabor más dulce, puedes agregar una cucharadita de miel o jarabe de arce.
- La leche de coco enlatada es más cremosa que la de cartón, ideal para batidos.
- Puedes preparar el batido con anticipación y guardarlo en el refrigerador hasta 24 horas.

Variaciones:

- Agregue media banana para más cremosidad y potasio.
- Incluya una cucharada de semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
- Sustituya el extracto de vainilla por extracto de almendra para un sabor diferente.
- Agregue una cucharada de proteína en polvo para más proteínas.
- Incluya espinacas frescas para un batido verde con beneficios adicionales.
- Agregue jengibre fresco para propiedades antiinflamatorias.

Compatibilidad dietética:

- ? Vegana
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos
- ? Paleo
- ? Keto-friendly (moderado en carbohidratos)
- ? Rica en grasas saludables
- ? Alta en vitamina C
- ? Antioxidantes
- ? Fibra natural

Momento ideal de consumo:

- Como desayuno refrescante y energético.
- Como merienda saludable entre comidas.

- Como bebida post-entrenamiento para hidratación.
- Perfecto para días calurosos como refresco natural.
- Ideal para llevar en botella reutilizable.
- Como alternativa saludable a bebidas azucaradas.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>