

# Batido fuente de la juventud

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	1	450g

## INGREDIENTES

- 2 tazas de agua de coco o leche vegetal (más o menos, depende de cómo te guste)
- 1 taza de frutos rojos congelados
- 2 fresas congeladas
- ½ plátano congelado
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo
- 1 cucharadita de mantequilla de coco
- 1 cucharada de acai
- (Opcional) ½ cucharada de camu camu para una dosis extra de vitamina C

## PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora en el siguiente orden:
  - Primero el agua de coco o leche vegetal
  - Luego los frutos rojos congelados
  - Después las fresas congeladas
  - Finalmente el plátano congelado, semillas de cáñamo, mantequilla de coco, acai y camu camu opcional

2. Licúa durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Ajusta la cantidad de líquido según tu preferencia de consistencia.
4. Sirve inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes y antioxidantes.
5. Consume preferiblemente en el desayuno para maximizar los beneficios anti-envejecimiento.
6. Perfecto para mantener la juventud y vitalidad.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO PARA TU SALUD:** Este batido fuente de la juventud es perfecto para el desayuno, proporciona antioxidantes y nutrientes que combaten el envejecimiento celular y mantienen la vitalidad.

### BENEFICIOS PARA DIETA DETOX Y JUVENTUD:

- Agua de coco: Rica en electrolitos, potasio y antioxidantes que hidratan profundamente y combaten el envejecimiento
- Leche vegetal: Proporciona calcio, vitamina D y grasas saludables que mejoran la salud ósea y la piel
- Frutos rojos congelados: Ricos en antioxidantes, vitamina C y antocianinas que combaten los radicales libres
- Fresas congeladas: Contienen vitamina C, fibra y antioxidantes que mejoran la producción de colágeno
- Plátano congelado: Proporciona potasio, fibra y energía natural que estabiliza el azúcar en sangre
- Semillas de cáñamo: Contienen proteínas completas, omega-3 y omega-6 que mejoran la salud de la piel y cabello
- Mantequilla de coco: Rica en grasas MCT que proporcionan energía sostenible y mejoran la absorción de vitaminas
- Acai: Superalimento rico en antioxidantes, antocianinas y omega-3 que combate el envejecimiento prematuro
- Camu camu (opcional): Contiene la mayor concentración de vitamina C del mundo, fortalece el sistema inmunológico

### PROPIEDADES ANTI-ENVEJECIMIENTO Y DETOX:

- Antioxidantes: Combaten los radicales libres que causan envejecimiento celular prematuro
- Colágeno: La vitamina C de las frutas mejora la producción de colágeno para piel firme
- Antiinflamatorio: Reduce la inflamación crónica que acelera el envejecimiento
- Hidratación: Mejora la elasticidad de la piel y la función celular
- Energía: Proporciona energía sostenible sin picos de azúcar
- Detox: Ayuda al hígado a eliminar toxinas que afectan la salud de la piel
- Circulación: Mejora la circulación sanguínea para un cutis radiante
- Inmunológico: Fortalece las defensas naturales del cuerpo
- Omega-3: Mejora la hidratación y elasticidad de la piel

- Proteínas: Las semillas de cáñamo proporcionan aminoácidos esenciales para la reparación celular
- Vitalidad: Mantiene la energía y vitalidad juvenil

CONSEJO ADICIONAL: La canela ayuda a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en la sangre.

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>