

Batido de Plátano y Aguacate

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	350g

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro, en rodajas
- 1 aguacate maduro o 1 taza de trozos de aguacate congelados
- 2 tazas de batido no lácteo
- 2 tazas de leche de coco, y más según sea necesario (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ de taza de cubitos de hielo

PREPARACIÓN

Coloque el plátano, el aguacate, el batido no lácteo, la

leche de coco (si se usa), la vainilla y los cubitos de hielo en una licuadora o procesador de alimentos. Procese hasta que esté completamente mezclado y alcance la consistencia deseada. Agregue más leche de coco si desea un batido más diluido. Beba inmediatamente o guárdelo en el refrigerador hasta por 3 días. El batido puede dorarse un poco por la oxidación de la fruta.

Consejo de cocina: Se pueden utilizar plátanos congelados, pero omita los cubitos de hielo en la receta.

Consejo de variación: agregue un puñado de sus bayas favoritas para aumentar el contenido de vitamina C. Agregue 1 taza de hojas tiernas de espinaca al batido para obtener más antioxidantes.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (1 taza):

- Calorías: 591 kcal
- Grasa total: 40 g
- Sodio: 70 mg
- Carbohidratos: 53 g
- Fibra: 10 g
- Proteína: 10g

? BENEFICIOS DEL PLÁTANO:

- POTASIO: Equilibrio electrolítico
- VITAMINA B6: Función tiroidea
- FIBRA: Digestión saludable
- TRIPTÓFANO: Bienestar mental
- MAGNESIO: Función muscular
- PREBIÓTICOS: Salud intestinal

? BENEFICIOS DEL AGUACATE:

- GRASAS SALUDABLES: Omega 3 y 6
- VITAMINA E: Antioxidante
- POTASIO: Más que el plátano
- FIBRA: Saciedad prolongada
- FOLATOS: Metabolismo celular
- VITAMINA K: Salud ósea

? BENEFICIOS DE LA LECHE DE COCO:

- GRASAS MCT: Energía rápida
- MINERALES: Zinc y hierro
- ELECTROLITOS: Hidratación
- LAURICO: Antimicrobiano
- SIN LÁCTEOS: Apto AIP
- CREMOSIDAD: Textura ideal

? BENEFICIOS DE LA VAINILLA:

- ANTIOXIDANTES: Protección
- AROMA: Satisfacción
- VANILINA: Neuroprotector
- SABOR: Sin azúcar
- ADAPTÓGENO: Equilibrio
- TRADICIÓN: Medicina natural

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- ENERGÍA SOSTENIDA: Carbohidratos complejos
- SACIEDAD: Grasas saludables
- NUTRICIÓN: Vitaminas y minerales
- DIGESTIÓN: Fibra natural
- HIDRATACIÓN: Electrolitos naturales

? BENEFICIOS PARA TIROIDES:

- Vitamina B6: Conversión hormonal
- Zinc: Producción hormonal
- Grasas saludables: Absorción
- Potasio: Metabolismo
- Antioxidantes: Protección

? TÉCNICA DE PREPARACIÓN:

- Orden de ingredientes
- Velocidad de licuado
- Temperatura adecuada
- Consistencia deseada
- Conservación correcta

? CONSEJOS DE USO:

- Consumo inmediato ideal
- Almacenamiento limitado
- Textura adaptable
- Temperatura preferida
- Combinaciones posibles

? VARIACIONES PE/AIP:

- Añadir canela
- Incluir jengibre
- Usar miel de abeja
- Agregar cúrcuma
- Incorporar colágeno

CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:

Este batido nutritivo es especialmente beneficioso para personas con condiciones tiroideas. La combinación de **plátano** y **aguacate** proporciona una fuente rica de vitamina B6 y grasas saludables, esenciales para la función tiroidea óptima. La ausencia de lácteos y la inclusión de **leche de coco** lo hace ideal para dietas AIP. Los electrolitos naturales y las grasas de cadena media apoyan el metabolismo y la energía sostenida, mientras que la fibra ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre. La preparación simple y la posibilidad de variaciones lo convierten en una opción versátil para mantener una alimentación saludable compatible con protocolos PE y AIP.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 15/06/2026 desde <https://comericohoy.com>