

# Batido Popeye

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	1	400g

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar (240ml)
- 1/2 taza de bayas mixtas frescas o congeladas
- • Fresas (5-6 unidades)
- • Moras (1/4 taza)
- • Arándanos (1/4 taza)
- 1/2 taza de hojas de espinaca fresca (15g)
- 1 puñado de frutos secos mixtos (20g)
- • Almendras
- • Nueces
- • Avellanas
- 1 cucharada de semillas de chía (12g)
- 1 cucharadita de miel orgánica (opcional)
- 1/2 plátano maduro (opcional, para más cremosidad)
- Hielo al gusto (opcional)

## PREPARACIÓN

#### PASO 1: Preparar los ingredientes

- Lava bien las hojas de espinaca bajo agua fría
- Enjuaga las bayas frescas (si usas congeladas, déjalas a temperatura ambiente 5 minutos)
- Mide todos los ingredientes con precisión
- Prepara la licuadora o batidora

#### PASO 2: Agregar líquido base

- Vierte la leche de almendras en la licuadora
- Si usas hielo, agrégalo ahora para que se triture mejor

#### PASO 3: Agregar verduras

- Añade las hojas de espinaca fresca
- Las verduras van primero para asegurar una mejor trituración

#### PASO 4: Agregar frutas

- Añade las bayas mixtas (fresas, moras, arándanos)
- Si usas plátano, agrégalo en este paso
- Las frutas ayudan a disimular el sabor de las verduras

#### PASO 5: Agregar superalimentos

- Espolvorea las semillas de chía
- Agrega los frutos secos
- Si usas miel, agrégala ahora

#### PASO 6: Licuar

- Comienza a licuar a velocidad baja
- Aumenta gradualmente a velocidad alta
- Licua durante 30-45 segundos hasta obtener una textura suave
- Si es necesario, agrega más leche de almendras para diluir

#### PASO 7: Verificar consistencia

- Detén la licuadora y verifica la textura
- Si está muy espeso, agrega más líquido
- Si está muy líquido, agrega más frutas o hielo

#### PASO 8: Servir

- Vierte en un vaso alto
- Decora con algunas bayas frescas

- Sirve inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes

#### CONSEJOS:

- Usa espinaca fresca para mejor sabor y nutrientes
- Las bayas congeladas dan una textura más cremosa
- Puedes preparar por adelantado y refrigerar hasta 24 horas
- Agita bien antes de beber si se separa

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

#### Sugerencias de acompañamiento:

- Galletas de avena caseras
- Pan integral tostado
- Yogur griego natural
- Granola casera
- Frutas frescas en rodajas

#### Variaciones:

- Agregar 1 cucharada de proteína en polvo
- Incluir 1/2 aguacate para más cremosidad
- Usar leche de coco en lugar de almendras
- Agregar 1 cucharada de mantequilla de almendras
- Incluir 1 cucharada de semillas de linaza
- Agregar 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- Usar kale en lugar de espinaca

#### === BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

#### ? LECHE DE ALMENDRAS:

- Baja en calorías y carbohidratos
- Rica en vitamina E (antioxidante)
- Calcio fortificado (salud ósea)
- Grasas monoinsaturadas saludables
- Sin lactosa (ideal para intolerantes)
- Bajo índice glucémico
- Propiedades antiinflamatorias

#### ? ESPINACA:

- Hierro no hemo (prevención de anemia)
- Vitamina K (coagulación sanguínea)
- Vitamina A (salud ocular)
- Folato (salud cardiovascular)
- Magnesio (relajación muscular)
- Antioxidantes (luteína y zeaxantina)
- Nitratos (mejora rendimiento deportivo)
- Fibra dietética (salud digestiva)

#### ? BAYAS MIXTAS:

- Antioxidantes potentes (antocianinas)
- Vitamina C (sistema inmunológico)
- Fibra dietética (salud digestiva)
- Polifenoles (protección celular)
- Bajo índice glucémico
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora de la función cognitiva

#### ? FRESAS:

- Vitamina C (más que las naranjas)
- Antioxidantes (elagitaninos)
- Fibra dietética (pectina)
- Manganeso (metabolismo energético)
- Folato (salud cardiovascular)
- Propiedades antiinflamatorias

#### ? MORAS:

- Vitamina C y K
- Antioxidantes (antocianinas)
- Fibra dietética
- Manganeso y cobre
- Propiedades antibacterianas
- Mejora de la salud ocular

#### ? ARÁNDANOS:

- Antioxidantes (proantocianidinas)
- Vitamina C y K
- Fibra dietética
- Manganeso
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora de la memoria y cognición

#### ? FRUTOS SECOS:

- Proteínas vegetales de alta calidad
- Grasas saludables (omega-3 y omega-6)
- Vitamina E (antioxidante)
- Magnesio (salud muscular)
- Zinc (sistema inmunológico)
- Selenio (antioxidante)
- Fibra dietética

#### ? SEMILLAS DE CHÍA:

- Omega-3 (ácido alfa-linolénico)
- Proteínas completas
- Fibra soluble e insoluble
- Calcio (más que la leche)
- Antioxidantes

- Propiedades antiinflamatorias
- Control del apetito

#### ? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Mejora de la salud cardiovascular
- Control del azúcar en sangre
- Prevención de anemia
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Mejora de la salud ocular
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de inflamación sistémica
- Mejora de la función cognitiva
- Control del apetito por 3-4 horas
- Mejora del rendimiento deportivo
- Protección contra radicales libres
- Apoyo a la salud intestinal
- Mejora de la energía y vitalidad

#### ? IDEAL PARA:

- Deportistas (recuperación post-entrenamiento)
- Personas con anemia o deficiencia de hierro
- Dietas antiinflamatorias
- Personas que buscan control de peso
- Dietas veganas y vegetarianas
- Personas con problemas digestivos
- Dietas bajas en carbohidratos
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)

#### ? MOMENTO IDEAL PARA CONSUMIR:

- Desayuno energético
- Post-entrenamiento
- Merienda saludable
- Antes de actividades físicas
- Como sustituto de comida ligera

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/06/2026 desde <https://comericohoy.com>