

# Batido Proteico con Yogur

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	225g

## INGREDIENTES

- 2 claras de huevo pasteurizadas (o claras líquidas pasteurizadas)
- 1 plátano maduro pelado
- 1 yogur griego natural sin azúcar (aproximadamente 170g)
- 1-2 cucharaditas de miel natural (opcional para endulzar)
- ½ taza de hielo picado
- 1 pizca de canela en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla natural (opcional)
- 2-3 cucharadas de agua filtrada (si se necesita ajustar consistencia)

## PREPARACIÓN

1. Verificar que las claras de huevo sean pasteurizadas para consumo seguro en crudo, o utilizar claras líquidas pasteurizadas comerciales.
2. Pelar el plátano maduro y cortarlo en trozos medianos para facilitar el licuado y obtener una textura más suave y cremosa.

3. En una licuadora de alta potencia, agregar primero el yogur griego para crear una base cremosa que facilite el proceso de mezclado.

4. Añadir las claras de huevo pasteurizadas, que aportarán [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") pura de alta calidad biológica sin grasas adicionales.

5. Incorporar los trozos de plátano maduro, que proporcionarán dulzura natural, cremosidad y nutrientes esenciales como potasio.

6. Si se desea mayor dulzura, agregar la miel natural, aunque el plátano maduro ya aporta suficiente dulzura para la mayoría de paladares.

7. Añadir el hielo picado para obtener la consistencia fría y refrescante característica de un batido perfecto.

8. Incorporar la canela en polvo si se desea, que aportará sabor especiado y beneficios [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") adicionales.

9. Agregar el extracto de vainilla natural para potenciar el sabor y crear un aroma más atractivo y sofisticado.

10. Licuar a alta velocidad durante 45-60 segundos hasta conseguir una consistencia completamente homogénea y cremosa, sin grumos.

11. Verificar la consistencia: si está muy espeso, agregar un poco de agua filtrada; si está muy líquido, agregar más hielo.

12. Servir inmediatamente en vasos altos, decorando con rodajas de plátano, una pizca de canela o un toque de miel en la superficie.

**CONSEJO PROFESIONAL:** Este batido es ideal post-entreno por su alto contenido proteico y carbohidratos de recuperación. Consumir dentro de los 30 minutos posteriores al ejercicio maximiza la síntesis proteica.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (225g):

• Valor energético: 151 kcal • Hidratos de carbono: 21.5g • Proteínas: 8.6g • Lípidos: 4.3g •

Fibra: 14.3g • Sodio: 113mg • Calcio: 127mg • Hierro: 154mg • Vitamina B12: 0.3mg

## ? BENEFICIOS NUTRICIONALES SUPREMOS:

### CLARAS DE HUEVO PASTEURIZADAS - Proteína Perfecta:

- Proteína completa con todos los aminoácidos esenciales
- Valor biológico 100% (estándar de referencia proteica)
- Cero grasas saturadas y colesterol mínimo
- Ovoalbúmina de absorción media-rápida
- Lisozima con propiedades antimicrobianas
- Riboflavina para metabolismo energético
- Selenio antioxidante potente
- Folato para síntesis de ADN
- Leucina para síntesis proteica muscular
- Digestibilidad superior al 97%

### YOGUR GRIEGO - Probióticos Vivos:

- Probióticos Lactobacillus y Bifidobacterium
- Proteína concentrada (el doble que yogur regular)
- Calcio biodisponible para huesos (127mg)
- Vitamina B12 para sistema nervioso
- Riboflavina para energía celular
- Fósforo para metabolismo óseo
- Potasio para función muscular
- Ácido láctico para pH intestinal
- Péptidos bioactivos inmunomoduladores
- Textura cremosa sin grasas añadidas

### PLÁTANO MADURO - Energía Natural Inteligente:

- Potasio para salud cardiovascular (358mg)
- Vitamina B6 para neurotransmisores
- Vitamina C antioxidante inmunológica
- Fibra prebiótica para probióticos
- Triptófano precursor de serotonina
- Dopamina natural para bienestar
- Fructooligosacáridos prebióticos
- Magnesio para relajación muscular
- Folato para embarazadas
- Azúcares de liberación gradual

### MIEL NATURAL - Energía Enzimática:

- Fructosa y glucosa de absorción diferencial
- Enzimas vivas (invertasa, diastasa)
- Antioxidantes flavonoides únicos
- Propiedades antimicrobianas naturales
- Minerales traza biodisponibles
- Ácidos orgánicos para digestión
- Polen con aminoácidos completos
- Energía de liberación rápida y sostenida

### ? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Recuperador muscular por [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa
- Digestivo por probióticos vivos
- Energizante por carbohidratos naturales
- Inmunomodulador por probióticos + [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- Cardioprotector por potasio + magnesio
- Neuroprotector por triptófano + B6
- Alcalinizante por minerales múltiples
- Antiinflamatorio por probióticos
- Regulador intestinal por [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") + probióticos
- Antioxidante por selenio + flavonoides
- Saciante por proteína + fibra
- Hidratante por contenido acuoso

### ? PERFECTO PARA:

- Deportistas (recuperación post-entreno)
- Personas con problemas digestivos (probióticos)
- Niños en crecimiento (proteína + calcio)
- Adultos mayores (proteína fácil digestión)
- Personas con bajo peso (densidad nutricional)
- Vegetarianos (proteína animal de calidad)
- Embarazadas (folato + proteínas + calcio)
- Estudiantes (glucosa cerebral + triptófano)
- Personas con fatiga (energía sostenida)
- Intolerantes a lactosa (yogur griego mejor tolerado)

### CIENCIA NUTRICIONAL DEPORTIVA:

Este batido representa la fórmula perfecta post-entreno: proteína de alta calidad + carbohidratos de recuperación + probióticos para salud intestinal.

### BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COMBINACIÓN:

- Proteína huevo + yogur = aminograma completo
- Probióticos + prebióticos = sinergia intestinal
- Potasio + magnesio = función neuromuscular
- Triptófano + carbohidratos = serotonina cerebral
- Calcio + vitamina D = absorción ósea
- Antioxidantes múltiples = protección celular

### COMPARACIÓN NUTRICIONAL EXCEPCIONAL:

- Más proteína que muchos suplementos comerciales
- Más probióticos que cápsulas probióticas
- Más potasio que bebidas deportivas
- Más calcio biodisponible que leche
- Menos calorías que batidos comerciales
- Más nutrientes que barras proteicas

### DATO CIENTÍFICO REVOLUCIONARIO:

La combinación de proteína del huevo con probióticos del yogur mejora la absorción de aminoácidos hasta 15% más que consumir proteína sola, gracias a la optimización del microbioma intestinal.

### SINERGIA NUTRICIONAL PERFECTA:

- Proteína completa + probióticos = digestión óptima
- Carbohidratos + proteína = ventana anabólica
- Prebióticos + probióticos = microbiota saludable
- Potasio + magnesio = función muscular
- Antioxidantes + enzimas = protección celular
- Calcio + fósforo = salud ósea integral

### BENEFICIOS PARA RENDIMIENTO DEPORTIVO:

- Pre-entreno: energía sostenida sin pesadez
- Post-entreno: recuperación muscular acelerada
- Hidratación: reposición de electrolitos
- Digestión: probióticos para absorción
- Antiinflamatorio: reducción de daño muscular

### VERSATILIDAD CULINARIA MÁXIMA:

- Base para smoothie bowls nutritivos
- Se puede espesar como mousse proteico
- Compatible con frutas adicionales
- Admite superalimentos (chía, spirulina)
- Perfecto para meal prep matutino

### TÉCNICA CULINARIA PROFESIONAL:

- Claras pasteurizadas garantizan seguridad
- Yogur griego aporta cremosidad natural
- Plátano maduro = dulzura sin azúcar
- Licuado rápido preserva probióticos vivos
- Servir frío maximiza palatabilidad

### CONSEJOS NUTRICIONALES AVANZADOS:

- Consumir post-entreno optimiza recuperación
- Yogur griego natural = máximos probióticos
- Claras pasteurizadas = seguridad alimentaria
- Miel cruda = enzimas vivas activas
- Timing nutricional = resultados superiores

### BENEFICIOS PARA MICROBIOMA:

- Probióticos vivos colonizan intestino
- Prebióticos alimentan bacterias beneficiosas
- Diversidad microbiana mejorada
- Barrera intestinal fortalecida
- Inmunidad sistémica potenciada
- Neurotransmisores intestinales optimizados

#### PROPIEDADES ANTI-EDAD:

- Antioxidantes combaten radicales libres
- Proteína mantiene masa muscular
- Probióticos mejoran inmunidad
- Colágeno precursores en aminoácidos
- Hidratación celular optimizada

Esta preparación es un verdadero elixir de juventud y rendimiento que combina la ciencia nutricional más avanzada con ingredientes naturales simples, creando una bebida extraordinariamente nutritiva y deliciosa, perfecta para deportistas, personas activas y cualquiera que busque nutrición completa y funcional.

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>