

# Batido SOP

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	1	400g

## INGREDIENTES

- 1 taza de bebida vegetal de coco/almendra/avena (240ml)
- 1 puñado de almendras crudas (30g)
- 1 yogur griego natural sin azúcar (170g)
- 1/2 taza de avena o copos de avena (45g)
- 1/4 taza de fresas frescas (40g)
- 1 cucharadita de miel pura (opcional, 5g)
- 1 pizca de canela en polvo (opcional, 1g)
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional, 5g)
- Hielo al gusto (opcional)
- Hojas de menta fresca (opcional, para decorar)

## PREPARACIÓN

PASO 1: Preparar los ingredientes

- Lava las fresas bajo agua fría
- Seca las fresas con papel de cocina
- Retira el tallo verde de las fresas

- Corta las fresas en trozos pequeños
- Mide la avena exactamente (1/2 taza)
- Prepara las almendras (1 puñado = aproximadamente 30g)
- Ten listo el yogur griego natural sin azúcar
- Prepara la bebida vegetal (coco, almendra o avena)

#### PASO 2: Organizar la licuadora

- Coloca la licuadora en una superficie estable
- Asegúrate de que esté limpia y seca
- Verifica que la tapa esté bien ajustada
- Prepara un vaso grande para servir

#### PASO 3: Agregar ingredientes líquidos primero

- Vierte 1 taza de bebida vegetal en la licuadora
- Agrega el yogur griego natural sin azúcar
- Los ingredientes líquidos van primero para facilitar la mezcla
- Esto ayuda a que la licuadora funcione mejor

#### PASO 4: Agregar ingredientes sólidos

- Añade la avena o copos de avena
- Agrega las almendras crudas
- Coloca las fresas cortadas
- Si usas semillas de chía, agrégales ahora

#### PASO 5: Agregar ingredientes opcionales

- Si deseas, agrega 1 cucharadita de miel pura
- Añade una pizca de canela en polvo si lo prefieres
- Si quieres el batido más frío, agrega hielo al gusto
- Estos ingredientes mejoran el sabor y los beneficios

#### PASO 6: Licuar el batido

- Coloca la tapa de la licuadora
- Comienza a licuar a velocidad baja
- Aumenta gradualmente a velocidad media
- Licúa durante 30-45 segundos hasta que esté suave
- El batido debe tener una textura cremosa y uniforme

#### PASO 7: Verificar la consistencia

- Detén la licuadora y verifica la textura
- Si está muy espeso, agrega más bebida vegetal
- Si está muy líquido, agrega más avena
- Licúa nuevamente si es necesario

#### PASO 8: Servir el batido

- Vierte el batido en un vaso grande
- Decora con hojas de menta fresca si lo deseas
- Espolvorea un poco de canela en polvo por encima
- Agrega algunas almendras picadas como decoración

#### PASO 9: Disfrutar inmediatamente

- Sirve el batido inmediatamente para aprovechar la frescura
- Consume dentro de los primeros 30 minutos
- Si necesitas conservarlo, refrigera máximo 2 horas
- Revuelve bien antes de consumir si se ha separado

#### CONSEJOS IMPORTANTES:

- Usa ingredientes frescos para mejor sabor
- La bebida vegetal debe estar fría
- Las almendras crudas son mejores que tostadas
- El yogur griego natural es más nutritivo
- Las fresas frescas son mejores que congeladas
- Puedes preparar la avena la noche anterior
- Ajusta la consistencia según tu preferencia
- Consume inmediatamente para aprovechar los nutrientes

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

#### Sugerencias de acompañamiento:

- Pan integral tostado con mantequilla de almendras
- Un puñado de frutos secos mixtos
- Una manzana o pera fresca
- Galletas de avena caseras
- Una cucharada de mantequilla de cacahuete
- Semillas de girasol o calabaza
- Una cucharada de coco rallado

#### Variaciones del batido:

- Cambiar fresas por frambuesas o moras
- Usar bebida de almendra en lugar de coco

- Agregar 1/2 plátano para más cremosidad
- Incluir 1 cucharada de proteína en polvo
- Agregar 1 cucharadita de cacao en polvo
- Usar yogur de vainilla sin azúcar
- Incluir 1 cucharada de mantequilla de almendras
- Agregar 1/4 taza de arándanos

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

#### ? BEBIDA VEGETAL (COCO/ALMENDRAS/AVENA):

- Baja en calorías (30-50 kcal/taza)
- Sin lactosa - ideal para intolerantes
- Rico en vitaminas y minerales
- Grasas saludables (especialmente coco)
- Proteínas vegetales (almendras)
- Fibra soluble (avena)
- Calcio fortificado
- Vitamina D fortificada
- Bajo índice glucémico
- Propiedades antiinflamatorias

#### ? ALMENDRAS:

- Proteínas de alta calidad (6g/30g)
- Grasas saludables (15g/30g)
- Vitamina E (7.3mg/30g) - antioxidante
- Magnesio (76mg/30g) - salud muscular
- Calcio (75mg/30g) - salud ósea
- Hierro (1.1mg/30g) - prevención de anemia
- Zinc (0.9mg/30g) - sistema inmunológico
- Fibra dietética (3.5g/30g)
- Antioxidantes (flavonoides)
- Propiedades cardioprotectoras

#### ? FRESAS:

- Vitamina C (85mg/100g) - sistema inmunológico
- Antioxidantes (antocianinas, quercetina)
- Fibra dietética (2g/100g)
- Folato (24mcg/100g) - salud cardiovascular
- Potasio (153mg/100g) - salud cardiovascular
- Manganeso (0.386mg/100g) - antioxidante
- Vitamina K (2.2mcg/100g) - coagulación
- Propiedades antiinflamatorias
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora salud de la piel

#### ? AVENA:

- Fibra soluble (beta-glucano) - control colesterol
- Proteínas completas (6g/1/2 taza)
- Carbohidratos complejos - energía sostenida

- Hierro (2.1mg/1/2 taza) - prevención de anemia
- Magnesio (55mg/1/2 taza) - salud muscular
- Zinc (1.3mg/1/2 taza) - sistema inmunológico
- Vitamina B1 (0.3mg/1/2 taza) - metabolismo energético
- Antioxidantes (avenantramidas)
- Propiedades prebióticas
- Control del azúcar en sangre

#### ? YOGUR GRIEGO NATURAL:

- Proteínas de alta calidad (17g/170g)
- Probióticos - salud intestinal
- Calcio (200mg/170g) - salud ósea
- Vitamina B12 (0.6mcg/170g) - sistema nervioso
- Fósforo (240mg/170g) - salud ósea
- Potasio (240mg/170g) - salud cardiovascular
- Bajo en lactosa
- Rico en aminoácidos esenciales
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora absorción de nutrientes

#### ? MIEL PURA (OPCIONAL):

- Antioxidantes naturales
- Propiedades antibacterianas
- Energía rápida natural
- Vitaminas B y C
- Minerales (hierro, calcio, potasio)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Endulzante natural
- Propiedades cicatrizantes
- Refuerzo del sistema inmunológico

#### ? CANELA (OPCIONAL):

- Antioxidantes (cinamaldehído)
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del azúcar en sangre
- Mejora sensibilidad a la insulina
- Propiedades antibacterianas
- Reducción del colesterol LDL
- Mejora función cognitiva
- Propiedades digestivas
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora circulación sanguínea

#### ? SEMILLAS DE CHÍA (OPCIONAL):

- Omega-3 (4.9g/100g) - salud cardiovascular
- Proteínas completas (17g/100g)
- Fibra dietética (34g/100g)
- Calcio (631mg/100g) - salud ósea

- Hierro (7.7mg/100g) - prevención de anemia
- Magnesio (335mg/100g) - salud muscular
- Antioxidantes (flavonoides)
- Propiedades antiinflamatorias
- Control del apetito
- Mejora salud digestiva

#### ? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Control del apetito por 4-6 horas
- Estabilización del azúcar en sangre
- Mejora de la salud cardiovascular
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de inflamación sistémica
- Apoyo a la salud intestinal
- Mejora de la energía y vitalidad
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Prevención de anemia
- Mejora del rendimiento deportivo
- Protección contra radicales libres
- Mejora de la función cognitiva
- Apoyo a la salud de la piel

#### ? IDEAL PARA:

- Deportistas (energía pre-entrenamiento)
- Personas que buscan control de peso
- Dietas ricas en proteínas
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Dietas antiinflamatorias
- Personas con problemas digestivos
- Dietas vegetarianas/veganas
- Personas con anemia o deficiencia de hierro
- Intolerantes a la lactosa
- Personas que buscan energía sostenida

#### ? MOMENTO IDEAL PARA CONSUMIR:

- Desayuno energético
- Pre-entrenamiento
- Post-entrenamiento
- Merienda saludable
- Como sustituto de comidas rápidas
- Antes de actividades físicas
- Como recuperación post-ejercicio

#### ? PERFIL NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: ~320 kcal
- Proteínas: 18g
- Grasas: 12g (principalmente saludables)

- Carbohidratos: 35g (complejos)
- Fibra: 8g
- Hierro: 3mg
- Vitamina C: 45mg
- Calcio: 300mg
- Magnesio: 120mg
- Omega-3: 0.5g (con chía)

#### ? BENEFICIOS ESPECÍFICOS DEL BATIDO SOP:

- S - Saciante: Control del apetito por horas
- O - Energía: Combustible sostenido para el día
- P - Proteínas: Construcción y reparación muscular

#### ? ENERGÍA SOSTENIDA:

- Carbohidratos complejos de la avena
- Proteínas de alta calidad del yogur y almendras
- Grasas saludables para saciedad
- Fibra para digestión lenta
- Vitaminas y minerales para metabolismo energético

#### ? RECUPERACIÓN MUSCULAR:

- Proteínas completas para reparación
- Magnesio para relajación muscular
- Potasio para equilibrio electrolítico
- Antioxidantes para reducir inflamación
- Probióticos para salud intestinal

#### ? SALUD CEREBRAL:

- Omega-3 para función cognitiva
- Vitamina E para protección neuronal
- Antioxidantes para prevenir daño oxidativo
- Probióticos para conexión intestino-cerebro
- Energía estable para concentración

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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