

# Alimentación Saludable: Bebidas saludables<sup>1</sup>

Jennifer Hillan, Emily Minton, y Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

Los batidos son una manera deliciosa de incorporar más frutas y nutrientes a su dieta. Para las siguientes recetas, licúe todos los ingredientes hasta que queden cremosos. Si usa fruta congelada, no necesita agregar hielo. De otra manera, licúe con algunos cubos de hielo. Si usted no puede beber leche, puede sustituir la leche por agua en la mayoría de las recetas.

Cada receta hace 1–2 porciones. ¡Disfrútele!

Si usted es intolerante a la lactosa, use leche sin lactosa, o pruebe la leche de soya, arroz, o almendra fortificada con calcio en lugar de la leche de vaca.

Consejo: El germen de trigo le agregará muchos nutrientes claves como vitaminas B, E, folato, fibra y proteína a sus batidos.



Crédito: UF/IFAS

## Batido de fresa

1 taza de suero de leche bajo en grasa (leche agria)

½ taza de fresas (frescas o congeladas)

¼ de taza de jugo de arándanos rojos

2 cucharas de germen de trigo (opcional)

1. Este documento, FCS8694-Span (the English version of this document is *Healthy Eating: Drink to Your Health* (FCS8694)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: August 2004. Revisado septiembre 2018. This document was originally developed with funding from the Florida Department of Elder Affairs in partnership with state, county, and local agencies. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jennifer Hillan, la antigua educadora/entrenadora de nutrición del programa de ENAFS; Emily Minton, la anterior coordinadora del programa de ENAFS; y Linda B. Bobroff, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS), Gainesville, FL 32611. Traducido del inglés por Sergio Romero, MS, ATC, antiguo asistente de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS), Gainesville, FL 32611. Translation reviewed by Alexa Barad, BS, Food Science and Human Nutrition Department, UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

## Batido de banano y arándanos azules

1 taza de yogur simple bajo en grasa  
½ taza de arándanos azules (frescos o congelados)  
½ banano pequeño (fresco o congelado)  
2 cucharadas de germen de trigo (opcional)

## Batido de durazno

1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa  
½ taza de duraznos, picados y escurridos (frescos, congelados o enlatados)  
¼ de taza de 100% jugo de naranja  
2 cucharadas de germen de trigo (opcional)

## Batido de pastel de manzana

1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa  
¼ de taza de 100% jugo de manzana  
½ manzana, pelada y picada  
¼ de taza de puré de manzana sin azúcar  
¼ de cucharadita de canela  
⅛ cucharadita de nuez moscada

## Batido de chocolate y banano

1 taza de leche baja en grasa  
1 banano pequeño (fresco o congelado)  
3 cucharadas de cacao en polvo  
1 cucharada de azúcar (opcional)



Crédito: ValentynVolkov/iStock/Thinkstock.com

## Batido de mantequilla de maní y banano

1 taza de leche baja en grasa  
1 banano pequeño (fresco o congelado)  
1 cucharada de mantequilla de maní cremosa  
½ cucharadita de extracto de vainilla

## Batido tropical

1 taza de suero de leche bajo en grasa (leche agria)  
½ taza de mango, pelado y picado  
½ taza de piña (fresca o enlatada)  
½ cucharadita de extracto de vainilla

## Batido de papaya y banano

1 taza de trozos de papaya (frescos o congelados)  
1 banano (maduro, en rebanadas)  
½ taza de yogur natural bajo en grasa  
½ taza de cubos de hielo (a menos que use fruta congelada)

Fuente: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

## Batido de desayuno de aguacate y melón

(hace 2 porciones de tamaño de una comida; se mantiene bien en el refrigerador hasta 24 horas)

1 aguacate grande maduro (pelado y sin semilla)  
1 taza de trozos de melón honeydew  
1½ cucharadita de jugo de limón (aproximadamente medio limón)  
1 taza de leche descremada  
1 taza de yogurt natural descremado  
½ taza de 100% jugo de manzana o de uva blanca  
1 cucharada de miel

Fuente: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>