



Com fer batuts aquest estiu?

Una bona manera de consumir i aprofitar les fruites i verdures de temporada .

1r TRIAR LES FRUITES I VERDURES (una o varies peces)

- Maduixes, préssecs, nabius, gerds, plàtans, pomes, kiwis
- Les fruites sucoses contenen molta aigua, és per això que funcionen molt bé. Aquestes fruites poden ser: síndries, pinya, meló o taronja (quan sigui temporada)
- També podem utilitzar la fruita congelada.
- I verdures com pastanaga, remolatxa, api, cogombre, espinacs....

2n AFEGIR LA PART LÍQUIDA

- Llet la qual és l'opció més popular.
- Beguda vegetal, especialment pels intolerants a la lactosa.
- logurt , resultarà un batut més espès i proteic
- El te infusions d'herbes, això afegeix antioxidants i ho farà menys dolç.
- El suc de fruites , tot i que vigilar ja que així incrementem l'aport de sucres.
- Aigua, que pot estar aromàtzada amb llimona, menta...

ALTRES INGREDIENTS OPCIONALS

- Més energètic: flocs de civada, ametlla en pols, crema de cacauet, advocat, llavors de lli i sèsam
- Més proteic: logurt , formatge batut, proteïna en pols
- Més antioxidant: cúrcuma, gingebre
- Més dolçor: essència de vainilla, canyella, cacau pur, coco ratllat, dàtils

RECEPTES:

ESMORZAR: Síndria, poma , gingebre i aigua

MIG MATÍ: Pera, cogombre, llimona , fulles de menta i aigua

TARDA: Préssecs + fruits vermells + logurt o beguda vegetal + coco ratllat