

BATUTS REFRESCANTS

Els batuts de fruites i de verdures provenen de l'Amèrica Llatina i als Estats Units són tendència a l'actualitat, coneixent-se amb el nom d'*Smoothies*.

Existeixen diferents batuts:

- Batuts Energètics.
- Batuts Detox.
- Batuts amb Superaliments.
- Batuts per Cuidar la pell.



BATUTS REFRESCANTS

Ideals per incorporar diverses **fruites i verdures en cru** a la dieta.

Són una forma excel·lent per **hidratar-nos** d'una manera agradable.

Idees de batuts refrescants:

- Batut d'espínacs i poma verda.
- Batut de papaia i aranja.
- Batut de remolatxa i síndria.

Batuts de fruites i verdures

↓ Kcal

↑ Vitamines

↑ Minerals

↑ Fibra