

BATIDOS REFRESCANTES

Los batidos de frutas y verduras provienen de América Latina y en los Estados Unidos son tendencia actualmente, conociéndose con el nombre de *Smoothies*.

Existen diferentes batidos:

- Batidos Energéticos.
- Batidos Detox.
- Batidos de Superalimentos.
- Batidos para cuidar la piel.



BATIDOS REFRESCANTES

Ideales para incorporar diversas **frutas y verduras en crudo** en la dieta.

Son una forma excelente para **hidratarnos** de una manera agradable.

Ideas de batidos refrescantes:

- De espinacas y manzana verde.
- De papaya y pomelo.
- De remolacha y sandía.

Batidos de frutas
y verduras

↓ Kcal

↑ Vitaminas

↑ Minerales

↑ Fibra