

Batido con fruta y té verde

Hasta ahora, en esta sección hemos indagado en torno a los vinos y propuesto algunas bebidas refrescantes y alcohólicas, pero ha llegado el momento de ofrecer bebidas saludables. No es que renunciemos a nuestra línea anterior sino que iremos intercambiando una y otra. Por ello, hoy la propuesta es un batido de té verde con fruta, que si se toma en el desayuno favorece la eliminación de toxinas y la retención de líquidos, además de acelerar nuestro metabolismo y aportarnos vitaminas y nutrientes. Para elaborar batidos precisas disponer de una licuadora.



INGREDIENTES:

- Dos tazas de fruta, a elegir entre uva, melocotón o melón, aunque preferiblemente puedes incluir las tres y cambiar el melocotón por una manzana a ser posible verde (en este caso métela en la licuadora quitando las pepitas).
- Una taza de té verde (sin edulcorar)
- Una cucharada de zumo de limón
- Media taza de agua

PREPARACIÓN:

Lava y corta la fruta (excepto el melón, tanto la uva como el melocotón, o en su caso la manzana, puedes licuarlas con piel pero asegúrate de lavarlas bien para eliminar los pesticidas) y métela en la licuadora junto con el resto de ingredientes, aprieta el “on” y... ¡Listo!. Sírvelo en un vaso grande y bébelo de manera inmediata para evitar la pérdida de vitaminas.

¡Salud!

Secciones: **Beber**, **Con placer**