

Un deliciós i saludable smoothie verd que a més és anticel·lulític



Aquest batut és un còctel molt saludable i deliciós que pots preparar en només 5 minuts. Menjar sa és molt important, tant com fer esport de manera regular. A més, aquest smoothie té propietats anticel·lulítics així que et dona un copet de mà més per aconseguir objectius.

És una recepta súper senzilla i fàcil, el pots preparar en només 5 minuts, només has de posar tots els ingredients a la teva batedora i batre fins que quedi homogeni. És realment deliciós i t'ajuda a eliminar la cel·lulitis.

Menjar sa és tan important si es vol prevenir o reduir la

cel·lulitis, fins i tot hi ha alguns aliments que causen cel·lulitis i altres aliments ens poden ajudar a combatre-la.

Aquest batut verd està fet amb ingredients saludables, encara que òbviament no és una poció miracle. Si tens mals hàbits i portes un estil de vida poc saludable (amb una mala alimentació o si no fas exercici), la cel·lulitis no desapareixerà, siguin quines cremes facis servir o què mengis.

Els batuts verds tenen gust de cel, si us agrada la fruita, heu de provar-los! Prefereixo utilitzar fulles verdes amb un sabor neutre, com els espinacs. Hi pots afegir aigua o una mica de llet vegetal (ens encanta la llet d'ametlla). També hi podeu afegir fruits secs, llavors, fruits secs, cacau o garrofa en pols, etc.

Hem de menjar almenys 5 porcions de fruites i verdures cada dia, així que els batuts són una bona opció, podeu afegir les 5 porcions i menjar-les en un àpat. Pots fer el teu batut verd, abocar-lo en un pot de vidre i beure'l quan vulguis, encara que com més aviat beguis el teu batut després de fer-lo, menys nutrients perdrà.

Normalment prenc un batut verd per esmorzar, m'encanten i em fan feliç, em posen de bon humor, també són molt nutritius i saludables i és una alternativa d'esmorzar baixa en calories.

Els batuts verds són un bon esmorzar, quan m'he portat "malament" a l'àpat anterior o fins i tot un gran berenar, són tan deliciosos, pots utilitzar les teves fruites i verdures preferides i són menjar ràpid, estan llestos en menys de 5 minuts!

Aquest batut m'encanta especialment per tot el que m'aporta. Amb 49 anys ja no tinc cel·lulitis, això ho deixo per les meves filles, però em sento neta per dins, més saludable i tipeta, que és important quan a una li agrada menjar més del compte. I els ingredients que porta m'encanteen!

No fa tant de temps que he començat amb els smoothies. Com a bon cul inquiet sempre he d'estar fent alguna cosa nova, tastant coses noves i fent activitats noves, però per fer-ho s'ha d'estar sa i per això i perquè el cos ja no acompanya com quan era més jove, necessito menjar més sa per fer desaparèixer els quilets de més d'una vegada per totes i poder seguir fent tot el que m'agrada.

Després de bussejar (una de les activitats, com a bons culs inquiets, que fem) sempre em venien de gust líquid i salat (patates fregides :0) i després el super baixon i caure rodona adormida. Ara em porto preparat un super smoothie i em satistà, reconstitueix i em deixa a punt per la següent immersió iujuuuu!!

Per què aquests ingredients són útils per combatre la cel·lulitis?

L'aigua pot ajudar a reduir la retenció de líquids, que és una de les causes més comunes de la cel·lulitis. També pot ajudar a netejar el cos i eliminar toxines.

Els espinacs són una gran font de fibra i ferro. La fibra és necessària per prevenir el restrenyiment. El restrenyiment i la deficiència de ferro poden causar cel·lulitis.

Les taronges són riques en aigua, vitamina C, fibra i antioxidants, a més, la vitamina C ajuda a absorbir millor el ferro.

La pinya és diürètica, ajuda a combatre la retenció de líquids i també ens aporta fibra, antioxidants i altres nutrients beneficiosos per al nostre organisme.

Els plàtans són una bona font de potassi, que ajuda a reduir la retenció de líquids i a contrarestar els efectes del sodi.

La canyella ajuda a estimular la circulació, i una de les

principals causes de la cel·lulitis és la mala circulació.

Pots fer servir qualsevol batedora per fer els teus batuts verds, encara que segons la potència que tingui, el teu batut quedarà més o menys espès. Si us queda massa espès, afegiu-hi més líquid. Tenim una batedora normal i amb això en tinc prou. Però si veig que em convé, m'agafaré una més potent.

M'encanta aquesta recepta, però si creieu que necessiteu que el vostre batut sigui més dolç, us suggereixo afegir dàtils o estèvia, però no afegiu sucre perquè provoca cel·lulitis.

Si tens cel·lulitis, NECESSITES provar aquest batut verd anticel·lulitis de 5 minuts, és saludable, fresc, dolç, tan fàcil de fer i només necessites una batedora. És important cuidar-se, així que beu batuts verds! Tindràs una vida més sana i feliç.

Sense gluten, vegà

Smoothie verd

Per 4 tasses

Temps: Temps total 5 minuts: Temps de preparació 5 minuts, Temps de cuina 0 minuts.

Ingredients:

- 1 tassa d'aigua (250 mil·lilitres)
- 1 tassa d'espínacs (30 grams)
- 2 taronges
- 2 plàtans
- 1 rodanxa de pinya
- 1 culleradeta de canyella mòlta



Elaboració:

PAS 1: Col·loqueu tots els ingredients en una batedora i barregeu-los fins que quedi homogeni.

PAS 2: Podeu afegir gel en lloc d'aigua.

Bon profit!

LA MEVA CUINA





MINIMALEATS.COM