



## BATIDOS VERDES

Encontrarás más recetas en el libro  
Ediciones Urano, 13,50€

# ¡AL RICO ZUMO VERDE!

Carla Zaplana es una auténtica foodie. Nutricionista y mentora de salud, acaba de publicar un libro, *Batidos verdes*, con el que descubriremos un fantástico y saludable mundo, lleno de beneficios, vitalidad y energía. Carla Zaplana es todo un estandarte de la revolución verde, ¿te unes a ella?

## LA VIE EN ROSE

### INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 taza de frambuesas
- 2 cucharadas de proteína de guisante
- 1 taza de leche de avena

Lava las frambuesas y pela el plátano.

Vierte la leche de avena en la batidora junto con el resto de ingredientes y bate durante 8 segundos o hasta tener una consistencia más fina.



### BENEFICIOS

Este batido será otro más en la lista para llevarnos al gimnasio dentro de un tarro de cristal o termo, y tomarlo de camino o al finalizar el ejercicio. Esta mezcla nos aportará una buena cantidad de azúcares naturales y proteínas vegetales, necesarias durante y después de la práctica del deporte.

veggie

SERIE:

Hoy cocinamos con...



## ROUGE PERFORMANCE

### INGREDIENTES

**1 raíz de remolacha**  
**½ taza de frambuesas**  
**1 plátano**  
**Un puñado de espinacas**  
**1 cucharada de semillas de cáñamo**  
**Un trocito de cúrcuma\***  
**(del tamaño de la uña del dedo pulgar)**  
**1 taza de leche de arroz**

Lava la remolacha, la raíz de cúrcuma, las frambuesas y las hojas de espinacas. Pela el plátano. Vierte la leche de arroz en la batidora junto con todos los ingredientes excepto el plátano y las frambuesas. Bate durante 3 segundos. Después, agrega el resto de ingredientes y bate durante 5 segundos más o hasta tener una consistencia más fina.

### BENEFICIOS

Este batido será una muy buena opción antes de ir al gimnasio. Te dará la energía que necesitas para rendir al máximo y es muy fácil de digerir. El ingrediente estrella será la remolacha, una raíz rica en nitratos, los cuales mejoran la circulación del oxígeno y la sangre hacia los músculos. Las semillas de cáñamo serán una muy buena fuente de proteína completa y ácidos grasos esenciales omega-3, perfectos para una buena recuperación muscular. La cúrcuma nos protegerá las articulaciones y la musculatura frente a inflamaciones.



Ver glosario de la pág. 96