

Dieta  
**mediterránea**

UN ESTILO DE VIDA ACTUAL

# Smoothies

para los más frescos

[alimentación.es](http://alimentación.es)  
Saber más para comer mejor



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE

- 1. ¿Qué son los Smoothies?**
- 2. Ingredientes básicos y preparación de los Smoothies**
- 3. Smoothies y Dieta Mediterránea:  
una combinación perfecta**
- 4. Recetas**
  - Smoothie de fresa
  - Smoothie de manzana
  - Smoothie de melocotón
  - Smoothie de plátano
  - Smoothie de naranja, manzana y zanahoria
  - Smoothie de melón, pera y canela
- 5. ¡Ahora tú!**

# Smoothies

para los más frescos

## 1. ¿Qué son los Smoothies?

Los Smoothies son una bebida muy sabrosa y refrescante, que permite una gran combinación de ingredientes, ya que su base es la fruta, por lo que podemos prepararlos de muchas formas posibles.



## 2. Ingredientes básicos y preparación de los Smoothies

Los Smoothies se pueden preparar con casi cualquier fruta. Se le puede añadir leche, yogur e incluso helado, o una combinación de los mismos. Podéis probar con las frutas que más os gusten, o combinarlas, añadiendo ingredientes que se os ocurran.

La receta se consigue mezclando en la batidora la fruta elegida, a la que le añadimos normalmente leche y yogur, que puede ser natural o del mismo sabor de la fruta que elijamos. Id probando con varios y en diferentes cantidades hasta que descubráis vuestros favoritos.

Se suele añadir algo de azúcar o edulcorante, para dar más dulzor al Smoothie. Al batir todos los ingredientes se suelen añadir algunos cubitos de hielo, para que esté bien frío. Para adornar, puedes poner alguna rodaja de fruta en el borde o dentro del vaso, un poco de canela o lo que te sugiera tu imaginación.





# Smoothies

para los más frescos

## 3. Smoothies y Dieta Mediterránea: una combinación perfecta

Es fundamental consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, hortalizas o verduras, legumbres y frutos secos. Son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta. Es fundamental consumir 5 raciones al día. Las frutas son buena alternativa a media mañana y como merienda, además, es importante que alimentos como frutas y verduras sean de temporada porque mantienen sus nutrientes y sabor en su punto óptimo. Los Smoothies son una forma divertida de consumir fruta y verdura. A continuación os sugerimos una serie de recetas muy fáciles de preparar. ¡Estamos seguros que pronto estaréis inventando las vuestras!

# Smoothies

para los más frescos

## Smoothie de fresa

### Ingredientes:

- 1 vaso de leche (en todas estas recetas, la leche puede ser entera, semi o desnatada, depende de la que más te guste).
- 20 fresas
- 2 cucharadas (de postre) de azúcar
- 1 yogur (natural o de fresa)
- 2 cubitos de hielo

### Preparación:

Lavamos y troceamos las fresas, que introducimos en la batidora. Agregamos el resto de ingredientes y batimos durante unos 30-40 segundos, a velocidad media. Se podrá batir más o menos según el gusto de cada uno. Vertemos la mezcla en el vaso y servimos para tomar frío. Se puede adornar el borde con una rodaja de fresa.

### ¿Sabías qué...?

Hay una gran variedad de fresas con nombres tan llamativos como: Adelita, Camarosa, Florida, Fortuna, Ventana, Sabrina, Primoris FNM, Sabrosa, Sahara. En España se cultivan, principalmente, en Andalucía (Huelva) y Castilla y León (Salamanca).



# Smoothies

para los más frescos

## Smoothie de manzana

### Ingredientes:

- 1 vaso de leche
- 2 manzanas (verde o roja, según prefiramos)
- 1 yogur natural
- Canela en polvo
- 2 cubitos de hielo
- Azúcar (opcional)

### Preparación:

Lavamos, pelamos y troceamos las manzanas. En el vaso de la batidora echamos las manzanas, la leche y el yogur. Batimos todo hasta conseguir una consistencia cremosa. Servimos en un vaso bien frío y espolvoreamos un poco de canela en polvo por encima. Si queremos podemos añadir un poco de azúcar antes de batir, por si la manzana está demasiado ácida.

### ¿Sabías qué...?

La manzana es una fruta que está extendida por todo el mundo. Hay aproximadamente 8.000 variedades diferentes. En España se cultivan 35.



# Smoothies

para los más frescos

## Smoothie de melocotón

### Ingredientes:

- 1 vaso de leche
- 1 yogur de melocotón o natural
- 2 melocotones maduros
- 1 cucharada (de postre) de azúcar
- 2 cubitos de hielo

### Preparación:

Lavamos, pelamos y troceamos los melocotones. Es preferible que estén maduros para que nos aporte todo su sabor. En la batidora echamos todos los ingredientes. Batimos bien para que quede un batido cremoso.

### ¿Sabías qué...?

El melocotonero es originario de china. El abanico de vitaminas hidrosolubles que contiene es amplio.



# Smoothies

para los más frescos

## Smoothie de plátano

### Ingredientes:

- 1 vaso de leche
- 2 plátanos
- 1 yogur natural
- 1 cucharada (de postre) de azúcar
- 2 cubitos de hielo

### Preparación:

Pelamos y cortamos los plátanos en rodajas y lo echamos en la batidora. Agregamos el yogur, la leche y el azúcar, y batimos un poco. Añadimos los hielos y batimos de nuevo.

### ¿Sabías qué...?

Apenas dos plátanos proveen de suficiente energía para realizar un trabajo extenuante de 90 minutos de entrenamiento. Contienen tres azúcares naturales: sacarosa, fructosa y glucosa combinada con fibra.



## Smoothie de naranja, manzana y zanahoria

### Ingredientes:

- 2 zanahorias
- 1 manzana
- 1 cucharada de azúcar (también podemos utilizar edulcorante para endulzar)
- 2 naranjas
- 2 cubitos de hielo
- Agua mineral (opcional)

### Elaboración:

Primero, pelamos y cortamos en dados pequeños la manzana y la zanahoria. Exprimimos las naranjas para obtener su zumo, lo introducimos en un recipiente. Añadimos el azúcar y la zanahoria y la manzana cortadas y lo trituramos todo con la batidora. Si nos queda una textura muy espesa, podemos diluirlo con agua mineral.

### ¿Sabías qué...?

Las zanahorias no siempre fueron naranjas. Hay pruebas de que allá por el año 3.000 A.C. eran de color púrpura por fuera y amarillas por dentro. Es un alimento excelente gracias a su contenido en vitaminas y minerales.



## Smoothie de melón, pera y canela

### Ingredientes

- 1 pera (150 g)
- 200 g de melón
- 60 g de yogur griego
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 50 ml de leche fría

### Elaboración:

Primero pelamos y cortamos todas las frutas. Posteriormente las metemos todas en el vaso de la batidora y trituramos muy bien junto al yogur griego. Servimos bien frío y sobre el smoothie espolvoreamos un poco de canela molida.



### ¿Sabías qué...?

El melón es una fruta de la misma familia que el calabacín, la calabaza o el pepino.

# Smoothies

para los más frescos

## 5. ¡Ahora tú!

Esperamos que disfrutéis preparando estas recetas. Seguro que sorprenderéis a vuestros familiares y amigos ya que son realmente fáciles de preparar.

