

Brainy Bellies – Batido energético para llevar

Un batido espeso, cremoso y beneficioso para la salud intestinal, lleno de probióticos, fibra y nutrientes que favorecen el desarrollo cerebral. ¡Perfecto para las mañanas ocupadas en las que necesitas un desayuno nutritivo para llevar para toda la familia!

Ingredientes

- 1 taza de arándanos o cualquier fruto rojo de tu elección
- 2 plátanos
- 1/2 mango, pelado y picado
- 1/2 piña fresca, picada
- 1 puñado de col rizada fresca
- 1/2 taza de semillas de chía
- 1/2 taza de semillas de cáñamo
- 1 taza de kéfir orgánico natural de leche entera
- 1 taza de leche de almendras (con ingredientes limpios, sin gomas ni emulsionantes)

Instrucciones

Paso 1 – Añade primero los líquidos:

Vierte primero el kéfir y la leche de almendras en la licuadora. Añadir primero los líquidos ayuda a que todo se mezcle de manera más uniforme.

Paso 2 – Añade las frutas y las verduras:

Añade los frutos rojos, los plátanos, el mango, la piña y la col rizada a la licuadora. No te preocupes por la col rizada; ¡la fruta ocultará por completo su sabor y tus hijos ni siquiera sabrán que está ahí!

Paso 3 – Añade las semillas:

Añade las semillas de chía y las semillas de cáñamo a la licuadora.

Paso 4 – Licúa hasta obtener una mezcla suave:

Licúa a máxima potencia durante 60 a 90 segundos hasta obtener una mezcla completamente suave y cremosa. Si el batido queda demasiado espeso, añade un poco más de leche de almendras y vuelve a licuar.

Paso 5 – Sirve y lleva contigo:

Vierte en vasos o en bolsas reutilizables para batidos para los más pequeños. Para llevar, viértelo en un frasco de vidrio con tapa hermética o en un vaso térmico. Disfrútalo inmediatamente o guárdalo en el refrigerador hasta por 24 horas. Si lo has guardado, agítalo o mézclalo bien antes de beberlo.

Consejos

¡Este batido es una verdadera potencia para la salud intestinal y el desarrollo cerebral! El kéfir aporta miles de millones de bacterias probióticas beneficiosas que nutren el microbioma intestinal de tu hijo. Las semillas de chía y de cáñamo proporcionan ácidos grasos omega-3, fibra prebiótica y proteínas de origen vegetal que alimentan el cerebro en crecimiento. Los frutos rojos son ricos en antioxidantes que reducen la inflamación intestinal.

La fruta fresca orgánica siempre es la mejor opción, pero la fruta orgánica congelada funciona perfectamente cuando no tienes fruta fresca a mano. Mantén una bolsa de frutos rojos, mango y piña orgánicos congelados en el congelador para esas mañanas especialmente ocupadas en las que no tengas fruta fresca disponible. ¡Asegúrate de que sea orgánica! La fruta congelada también hace que el batido quede más espeso y frío sin necesidad de añadir hielo.

Al elegir leche de almendras, lee siempre la etiqueta y elige una con una lista corta y limpia de ingredientes. Evita las marcas que contengan gomas, emulsionantes o aditivos como carragenina o goma xantana, ya que pueden alterar el microbioma intestinal.

¡Prepara una gran cantidad al comienzo de la semana y guárdala en el refrigerador para tener un desayuno rápido y listo para llevar cada mañana!