

## **Beneficios de los batidos de frutas y verduras, por batidoravaso.net**

**Los batidos de frutas y verduras, también conocidos en el mundo anglosajón como smoothies, son una excelente forma de tomar un tentempié fresco y delicioso mientras se consume el aporte de nutrientes diario necesario para el cuerpo humano**

Los smoothies están de moda, y no es para menos, ya que es una bebida deliciosa y sobre todo, saludable. Estos smoothies pueden elaborarse de multitud de formas, bien mezclando frutas, verduras o ambas. Es una buena forma de consumir rápidamente todos los nutrientes diarios que el cuerpo humano necesita.

En verano, es una receta muy recurrida, ya que además de ser refrescante, ayuda a mantener la hidratación. Dependiendo de los ingredientes que se le añadan, se conseguirá aprovechar todas las propiedades de dicho componente. En el ejemplo de los batidos con arándanos o frutos rojos, estos frutos son altamente antioxidantes y realizan una limpieza a fondo del organismo de cualquier toxina. Otros alimentos como el apio o el pepino son altamente diuréticos y ayudan a eliminar líquidos.

Los smoothies son muy recurridos en las dietas de pérdida de peso, precisamente porque al ayudar a depurar toxinas consiguen también liberar la grasa acumulada, además de tener una acción saciante, lo que hace que no se consuman otros alimentos que podrían perjudicar a la báscula.

Para preparar un buen smoothie, es recomendable triturar bien los ingredientes y mezclarlos con la ayuda de una batidora de vaso. Con una de estas batidoras batir cualquier fruta o verdura es una tarea muy sencilla. Además, el vaso permite poder volcar la mezcla después en otro recipiente como un tazón o un cuenco.

En la tienda online batidoravaso.net disponen de una amplia variedad de batidoras de las marcas líderes en el mercado. Uno de sus ejemplos más codiciados es la batidora de vaso Lidl, una opción muy barata para hacerse con una batidora de vaso y poder disfrutar este verano de unos saludables smoothies.

### **Datos de contacto:**

Lara

+34000000

Nota de prensa publicada en: [Zaragoza](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Consumo](#) [Electrodomésticos](#)

<https://www.notasdeprensa.es>