

raw  food
by Beverley

www.rawfoodbybeverley.com



Beverley Pugh



7 BATIDOS VERDES

Estos batidos de hortalizas, frutas y semillas germinadas son una auténtica fuente de energía vital gracias a su riqueza en clorofila, vitaminas y minerales.

Una forma deliciosa de ganar salud.

SUPERNUTRITIVO

Para preparar este sabroso batido se precisan 2 peras, 1 trozo de jengibre, medio manojo de espinacas frescas, guisantes germinados (de 8-10 cm, con todo el brote verde), 1 pepino pequeño con piel (ecológico), 1 cucharadita de semillas de chía y 2 o 3 vasos de agua mineral. Al efecto diurético de la pera y el pepino se suma el protector frente al colesterol de la chía, rica en omega-3, mientras que los germinados aportan vitaminas.

Se bate todo junto en el vaso de la batidora y se sirve. Para hacerlo aún más nutritivo se puede añadir una cucharada de trigo verde en polvo.



raw  food
by Beverley
www.rawfoodbybeverley.com

TROPICAL

Este batido puede ser una buena opción para iniciarse, pues constituye una forma fácil y deliciosa de acostumbrar al paladar y al organismo a los batidos verdes.

De hecho, gusta mucho incluso a los niños por su cremosidad y por el suave sabor tropical que le proporciona el coco.

Se necesitan

2 peras, 2 tazas de agua de coco, medio manojo de espinacas frescas y, para endulzar, un poco de agave o bien 3 ó 4 dátiles sin hueso.

Se tritura todo junto en la batidora.

Resulta depurativo y digestivo, y aporta buenas dosis de minerales como potasio, calcio, magnesio y hierro.



GAZPACHO VERDE

Los anacardos hacen que este nutritivo gazpacho resulte muy cremoso.

Se precisa
medio manojo de espinacas,
media taza de anacardos crudos (con un remojo previo de 4 horas), 2 pepinos con piel, 1 diente de ajo, 1 cebolleta,
2 cucharadas de zumo de limón, media cucharadita de sal marina sin refinar,
1 cucharada de semillas de chía y media cucharada de sésamo negro.

Se reserva el tallo verde de la cebolleta, se bate todo y se sirve decorado con el tallo troceado y sésamo.

Si se prefiere rojo, se retira la piel al pepino y se sustituyen las espinacas por tomate y sandía.



JUGO HIPÓCRATES

No es un batido sino un licuado, por lo que no aporta fibra y su efecto es más inmediato. En los centros Hipócrates se emplea con fines medicinales en numerosos trastornos.

Se licuan juntos: 1 pepino con piel, 3 tallos de apio con las hojas, 1 manojo de guisantes germinados y otro de semillas de girasol germinadas (en ambos casos de hasta 8-10 cm, con la parte verde).

Se requiere una licuadora especial de bajas revoluciones, que preense sin triturar ni calentar los alimentos.



ENERGÉTICO

Este batido, depurativo y a la vez muy nutritivo, se prepara con 1 pepino con piel, hierbabuena fresca, 1 tallo de apio verde con sus hojas, 2 plátanos maduros, 1 cucharada de alga clorela en polvo y 1 cucharada de semillas de chía. Se trituran todos los ingredientes en la batidora junto con 2 o 3 vasos de agua mineral.

Los plátanos, muy energéticos, dan cremosidad a la mezcla al igual que las semillas de chía, que lo enriquecen con sus ácidos grasos omega-3. La clorela aporta proteínas y su efecto antioxidante.

Además de completo, este batido resulta muy refrescante.



VERDE SALVAJE

Este es un batido de sabor intensamente vegetal, de gran poder diurético y digestivo. Da mucha energía, así que se aconseja no tomarlo a última hora del día. Se requiere 1 manojo de diente de león, 1 tallo de apio con hojas, 1 trozo de jengibre fresco, 2 melocotones con la piel (solo si son ecológicos), un cuarto de piña y 2 o 3 vasos de agua mineral.

Al principio, quienes no estén acostumbrados a tomar batidos verdes pueden aumentar la cantidad de fruta y moderar la de diente de león y apio; con el tiempo, se invierte la proporción para reducir el aporte de azúcares del batido y aumentar su poder depurativo.



EL HADA VERDE

El suave sabor del plátano predomina en este energético batido de frutas con espinacas, muy adecuado para acostumbrar a los niños a tomar vegetales crudos y frescos.

Se introducen en el vaso de la batidora:
1 plátano maduro, 1 manzana, 3 dátiles sin hueso y medio manojo de hojas de espinaca fresca junto con 2 o 3 vasos de agua mineral.

Se tritura todo y se sirve.

Las espinacas convierten a este y otros batidos en un gran cóctel de vitaminas A, C y ácido fólico. Los dátiles, al ser ricos en azúcares, lo endulzan naturalmente a la vez que lo enriquecen con potasio, hierro y magnesio.





Al principio de tomar los batidos verdes es aconsejable comenzar con una transición suave. Debe ser fácil, comenzando con 60% fruta y 40% vegetales verdes, el cuerpo se acostumbrara paulatinamente. De esta manera tu meta será llegar a un máximo de vegetales así obteniendo los beneficios de la clorofila.

En caso de enfermedades consulta con tu medico si es o no aconsejable tomar fruta y/o verduras.

Beverley Pugh

raw  food
by Beverley
www.rawfoodbybeverley.com