

## Cinco batidos para volver a la rutina con energía

**Acabando ya el veranito, seguro que, de entre los propósitos para después del verano que nos hacemos con la vuelta a la rutina, para muchos está el de la vuelta al gimnasio. ¡Claro que sí! ¡Hay que estar en forma! Por eso he pensado hablaros hoy de batidos energéticos para volver al gimnasio con energía.**

Para ir al gimnasio, es importante hidratarse bien, y consumir muchas vitaminas y minerales para poder cuidar nuestro cuerpo, tanto por dentro como por fuera. Los batidos a base de frutas y hortalizas crudas son un súper paquete multivitamínico, que aportan gran cantidad de agua, lo cual nos ayuda a hidratarnos de un modo fácil y diferente. Pero, sobre todo, una gran dosis de vitaminas y de minerales antioxidantes que, como su nombre indica, previenen la oxidación o el deterioro de nuestro cuerpo y, por lo tanto, ayudan a que estemos estupendos cada día.

No olvidéis que, para poder aprovechar todo el contenido de antioxidantes del batido, es importante consumirlo en el momento de su elaboración o poco tiempo después, y no dejarlo preparado durante muchas horas porque ¡perderíamos algún nutriente!

Preparad el yoghurt o la leche para hacerlos, que ¡os propongo la siguiente selección!:

**Batido energético de plátano:** ¡hay mil versiones del clásico “batido de plátano”! Que si con claras de huevo, plátano y yoghurt desnatado; que si con yoghurt desnatado, leche, plátano y canela; etc. ¡El plátano nos aporta hidratos de carbono y una gran cantidad de potasio y fósforo, nutrientes importantes para el deportista!

**Batido de avena:** batido de yoghurt o leche desnatada con salvado de trigo, avena, germen de trigo, cacao en polvo, proteína de suero y miel. ¡Con gran dosis de fibra y de proteína! Este batido se puede preparar con textura de papilla espesa o líquido si le ponemos más leche.

**Batido con nueces y requesón:** en este caso, a la leche desnatada o yoghurt, le añadiremos cuatro nueces, un poco de requesón y proteína en polvo.

**Tacitas de mango y fresa:** necesitaréis un plátano, mango, yoghurt y zumo de fresa. Los nutrientes que aportan estas frutas se suelen perder en el sudor, así que este batido nos ayudará a reponerlos y a poder continuar con energía el día. Además, el yoghurt nos aporta calcio y vitamina D, ¡imprescindibles para nuestros huesos!

**Batido ¡rico de frutas!:** lo prepararemos con melón, piña, yoghurt o leche desnatada, miel, jengibre

fresco y hielo al gusto. ¡Refrescante!

En cuanto a los ingredientes a elegir, ya veis que es un poco cuestión de probar qué combinaciones os gustan más, solo hay que dejarse llevar por la imaginación, y seguro que os saldrán unos batidos espectaculares.

¡Ah! ¿Y queréis añadir a estos batidos algo más de proteína además del yoghurt? Les podéis añadir clara de huevo, copos de avena, queso fresco, chocolate en polvo, levadura de cerveza, bebida de soja, gelatina sin sabor disuelta en agua, frutos secos, etc. Y ¿qué me decís de ponerle un poco de pepino, tomate o apio? ¡Le dará un toque de lo más original!

¡Os dejo una selección de batidos refrescantes para ayudar a tus huesos para que no se os acaben las ideas!

¡A tope con la vuelta al gimnasio, claro que sí!

Compartir: Fecha: 12/09/2013 | Categoría: Actualidad, Bienestar y salud

**Datos de contacto:**

DANONE

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Gastronomía Fitness](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>