

RECETAS
RECOMENDADAS DE
SMOOTHIES
PARA HACER EN CASA



ÍNDICE

SMOOTHIE DE PIÑA
Y ESPINACAS _____ **3**

SMOOTHIE DE FRUTAS
DEL BOSQUE Y VAINILLA _____ **6**

SMOOTHIE DE HOJAS DE
ZANAHORIA Y ESPINACAS _____ **8**

SMOOTHIE DE PEPINO,
SUERO DE MANTEQUILLA
(BUTTERMILK) Y PERA _____ **12**

SMOOTHIE DE
PLÁTANO Y PERA _____ **17**

SMOOTHIE DE
CALABAZA _____ **20**

SMOOTHIE DE REMOLACHA
Y SANDÍA _____ **22**

SMOOTHIE DE PLÁTANO
Y KIWI _____ **25**

SMOOTHIE
TROPICAL _____ **4**

SMOOTHIE DE PIÑA Y
FRUTAS DEL BOSQUE _____ **7**

BATIDO DE NATA, CHOCO-
LATE Y NARANJA _____ **11**

SMOOTHIE DE SANDÍA
Y CHILE _____ **15**

SMOOTHIE DE FRESA Y
QUESO QUARK _____ **18**

SMOOTHIE DE MANGO
Y NARANJA _____ **21**

SMOOTHIE DE KIWI
Y PEPINO _____ **24**

DULCE Y
SABROSO



SMOOTHIE DE PIÑA Y ESPINACAS

INGREDIENTES:

- 50 g de brotes de espinacas frescas
- 75 ml de agua
- 2 rodajas de piña
- 2 ramitas de perejil

- ✓ Corte las rodajas de piña en trocitos.
- ✓ Retire las hojas de perejil de los tallos.
- ✓ Vierta el agua y, a continuación, añada la piña, las espinacas y el perejil en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas.
- ✓ Bátalo todo hasta que todos los ingredientes estén bien triturados y mezclados.





SMOOTHIE TROPICAL

INGREDIENTES:

100 g de leche de coco
60 ml de zumo de piña
2 rodajas de piña
1 kiwi
1/2 plátano

- ✓ Corte las rodajas de piña en trocitos.
- ✓ Pele el kiwi y el plátano y córtelos en trocitos.
- ✓ Vierta el zumo de piña y añada la fruta y la leche de coco en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas.
- ✓ Bátalo todo hasta que todos los ingredientes estén bien triturados y mezclados.



CREMOSO
Y AFRUTADO



CREMOSO
Y AFRUTADO



SMOOTHIE DE FRUTAS DEL BOSQUE Y VAINILLA

INGREDIENTES:

- 100 ml de zumo de manzana
- 150 g de frutas del bosque
(congeladas, p. ej., fresas,
frambuesas, arándanos,
etc.)
- 100 g de yogur de vainilla

- ✓ Vierta primero el zumo de manzana y el yogur de vainilla y, a continuación, añada las frutas del bosque en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas.
- ✓ Bátalo todo hasta que todos los ingredientes estén bien triturados y mezclados.





SMOOTHIE DE PIÑA Y FRUTAS DEL BOSQUE

INGREDIENTES:

50 ml de zumo de naranja
50 ml de zumo de piña
100 g de frutas del bosque
(congeladas, p. ej., fresas,
frambuesas, arándanos,
etc.)
1 rodaja de piña
100 g de yogur natural

- ✓ Corte la rodaja de piña en trocitos.
- ✓ Vierta primero el zumo de naranja, el zumo de piña y el yogur natural y, a continuación, añada las frutas del bosque y la piña en el recipiente de mezcla.
- ✓ Ciérrelo con el portacuchillas.
- ✓ Bátalo todo hasta que todos los ingredientes estén bien triturados y mezclados.

SMOOTHIE DE HOJAS DE ZANAHORIA Y ESPINACAS

INGREDIENTES:

150 ml de agua
15 g de brotes de espinacas frescas
15 g de hojas de zanahoria
1/2 naranja
50 g de pulpa de mango
1/2 plátano
1 cucharada de aceite de linaza

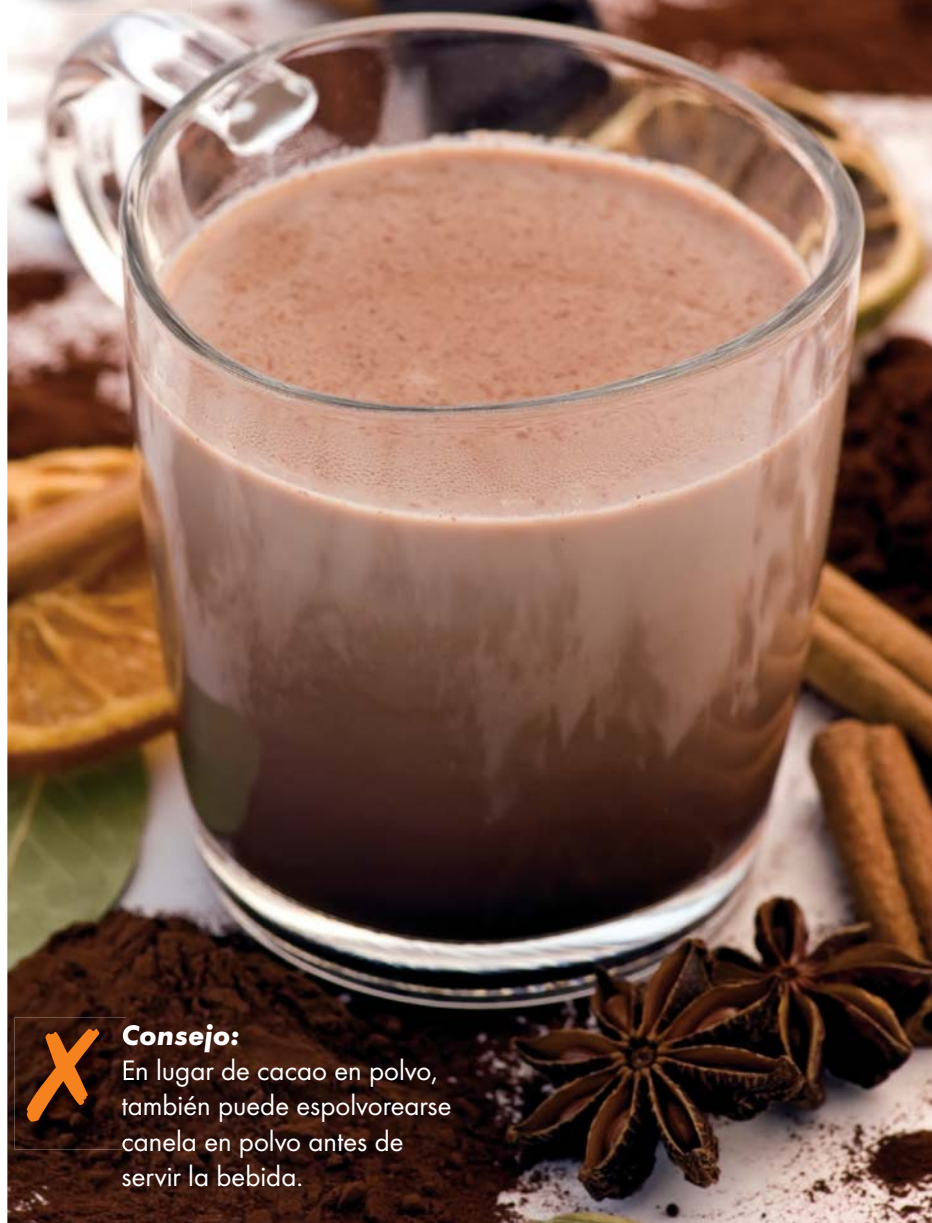
- ✓ Pele el mango, retire el hueso y córtelo en trocitos.
- ✓ Pele la naranja y el plátano y córtelos en trocitos.
- ✓ Corte las hojas de zanahoria y las espinacas en pequeños trozos.
- ✓ Vierta el agua y, a continuación, añada la fruta, las espinacas y las hojas de zanahoria en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas.
- ✓ Bátalo todo hasta que todos los ingredientes estén bien triturados y mezclados.



AFRUTADO
Y SABROSO

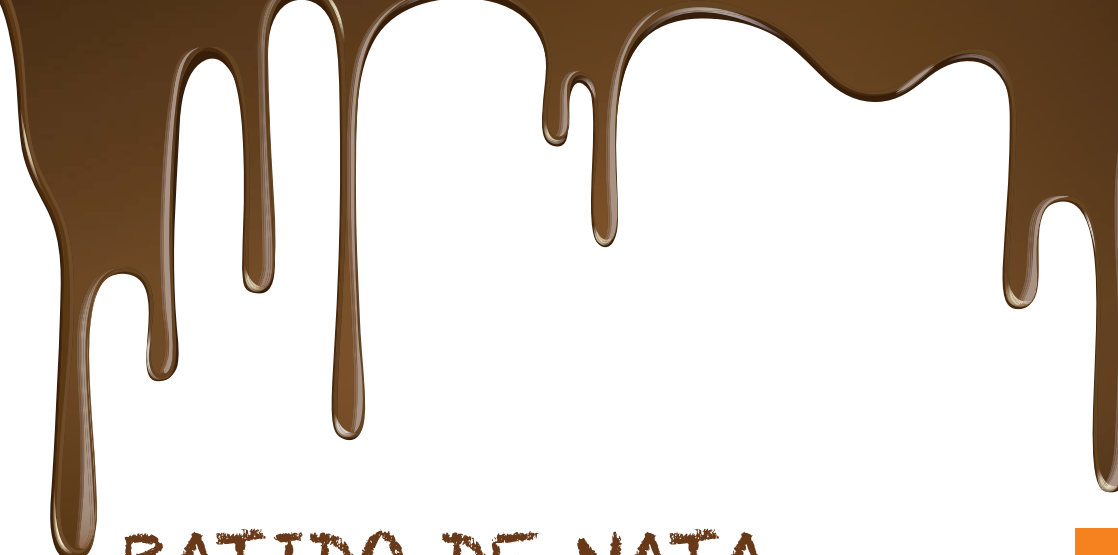


AROMÁTICO
Y DULCE



Consejo:

En lugar de cacao en polvo, también puede espolvorearse canela en polvo antes de servir la bebida.



BATIDO DE NATA, CHOCOLATE Y NARANJA



INGREDIENTES:

100 ml de nata
50 g de chocolate amargo
2 naranjas
2 cucharadas de queso quark (20 %
de contenido graso)
2 pellizcos de cacao en polvo

- ✓ Caliente la nata y añada el chocolate amargo para que se derrita sin dejar de remover.
- ✓ Guarde la mezcla de nata y chocolate en la nevera para que se enfríe.
- ✓ Exprima las naranjas, vierta el zumo de naranja, la mezcla de nata y chocolate y el queso quark en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas.
- ✓ Bátalo todo bien y espolvoree un poco de cacao en polvo antes de servir.



SMOOTHIE DE PEPINO, SUERO DE MANTEQUILLA (BUTTERMILK) Y PERA

INGREDIENTES:

100 g de pepino
½ pera
1 ramita de perejil
100 ml de suero de mantequilla
(buttermilk)
Sal
Cayena en polvo

- ✓ Pele el pepino y córtelo en dados. Pele la pera, descorazónela y córtela en trocitos.
- ✓ Lave el perejil y retire las hojas de los tallos.
- ✓ Vierta el suero de mantequilla y, a continuación, añada el pepino, la pera y el perejil en el vaso de mezcla. Ciérrelo con el portacuchillas y bátalo todo bien.
- ✓ Condimente el smoothie con sal y cayena en polvo.



AFRUTADO
Y SABROSO



AFRUTADO
Y PICANTE



Consejo:

¡Añada un poco de menta
en el vaso de mezcla!

Así, el smoothie tendrá un
toque de frescor.





INGREDIENTES:

200 g de sandía
50 ml de zumo de
 manzana
1 pizca de chile en polvo
Un poco de hielo picado

Si lo desea, 1 ramita de menta

SMOOTHIE DE SANDÍA Y CHILE

- ✓ Retire la corteza y las pepitas de la sandía y córtela en dados.
- ✓ Añada la sandía, el zumo de manzana y el hielo picado en el vaso de mezcla.
- ✓ Cierre el vaso de mezcla con el portacuchillas y bátalo todo bien.
- ✓ Condimente el smoothie con el chile en polvo.

CREMOSO
Y AFRUTADO



Consejo:

Si lo desea, añada almendras en el vaso de mezcla. Así, el smoothie tendrá un toque especial.

SMOOTHIE DE PLÁTANO Y PERA

INGREDIENTES:

1 plátano
1 pera
½ limón
150 ml de agua
½ cucharadita de canela
Si lo desea, 2 cucharaditas
de almendras molidas

- ✓ Pele la pera, descorazónela y córtela en trocitos.
- ✓ Pele el plátano y córtelo en trocitos.
- ✓ Exprima el limón.
- ✓ Añada el plátano, la pera, el zumo de limón y el agua en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas. Bata bien todos los ingredientes.
- ✓ Vierta el smoothie en vasos y espolvoree un poco de canela.





SMOOTHIE DE FRESA Y QUESO QUARK

INGREDIENTES:

125 g de fresas (frescas o congeladas)

75 ml de zumo de uvas tintas

100 g de queso quark (20 % de contenido graso)

½ limón

1 cucharada de aceite de salvado de trigo

1 cucharada de almendras molidas

Si lo desea, un poco de sirope de arce

✓ Lave las fresas y quite el pedúnculo. Si las fresas son congeladas, descongélelas.

✓ Exprima el limón.

✓ Vierta primero el zumo de uva y añada el queso quark, el zumo de limón, el aceite de salvado de trigo, las almendras molidas y las fresas en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas.

✓ Bátalo todo bien y, si lo desea, añada un poco de sirope de arce por encima.

CREMOSO
Y DULCE



DULZOR
SUAVE



SMOOTHIE DE CALABAZA

INGREDIENTES:

150 g de pulpa de
calabaza de
Hokkaido

1 pera
50 ml de zumo de
zanahoria

En caso necesario, un poco
de agua

- ✓ Rehogue la pulpa de la calabaza de Hokkaido con un poco de agua durante aprox. 10 minutos y déjela enfriar.
- ✓ Pele la pera, descorazónela y córtela en trocitos.
- ✓ Vierta el zumo de zanahoria, añada la pulpa de la calabaza y la pera en el vaso de mezcla, ciérrelo con el portacuchillas y bátalo todo bien.
- ✓ Si desea que el smoothie sea algo más líquido, añada un poco de agua.



SMOOTHIE DE MANGO Y NARANJA

INGREDIENTES:

200 g de mango
50 ml de zumo de naranja
Aprox. 5 g de jengibre
100 ml de agua de coco

- ✓ Pele el mango, retire el hueso y corte la pulpa en dados.
- ✓ Pele el jengibre y rállalo fino.
- ✓ Vierta el zumo de naranja y el agua de coco, añada el mango y el jengibre en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas. Bata bien todos los ingredientes.



SMOOTHIE DE REMOLACHA Y SANDÍA

INGREDIENTES:

100 g de remolacha
(precocinada)
150 g de sandía (incluida la
corteza)
1 ramita de eneldo
½ limón
50 g de yogur natural
(1,5 % de grasa)
50 ml de agua
Un poco de sal

- ✓ Corte la remolacha en trocitos.
- ✓ Retire la corteza y las pepitas de la sandía y córtela en dados.
- ✓ Lave el eneldo y retire las hojas tiernas del tallo.
- ✓ Exprima el limón.
- ✓ Vierta el agua, el yogur natural y el zumo de limón, añada la remolacha, la sandía y el eneldo en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas.
- ✓ Una vez batido, condimente el smoothie con un poco de sal.



**DULCE Y
SABROSO**



SMOOTHIE DE KIWI Y PEPINO

INGREDIENTES:

1 kiwi
125 g de pepino
1 ramita de menta
100 ml de zumo de manzana

- ✓ Pele el kiwi, retire el pedúnculo y corte la pulpa en dados.
- ✓ Pele el pepino y córtelo en dados.
- ✓ Lave la menta y retire las hojas de la rama.
- ✓ Añada el zumo de manzana, el kiwi, el pepino y las hojas de menta en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas.
- ✓ Bata bien todos los ingredientes.



SMOOTHIE DE PLÁTANO Y KIWI

INGREDIENTES:

150 ml de zumo de naranja
(recién exprimido)

1 kiwi

1/2 plátano

- ✓ Pele el kiwi y el plátano y córtelos en trocitos.
- ✓ Vierta el zumo de naranja, añada la fruta en el vaso de mezcla y ciérrelo con el portacuchillas.
- ✓ Bátalo todo hasta que todos los ingredientes estén bien triturados y mezclados.

DULCE Y
AFRUTADO





Indicación

Puede modificar todas las recetas como desee y adaptarlas a su gusto personal. Dé rienda suelta a su creatividad.

Las ilustraciones de este recetario son orientativas, por lo que el resultado puede variar según el tipo de fruta y el nivel de madurez.



Créditos de las fotos:

Fondo de la portada: © karandaev/www.fotolia.com, portada: ©AndreyArmyagov/www.fotolia.com,pág.1:©Kesu/www.fotolia.com, pág. 2: © Nitir/www.fotolia.com, pág. 3: © Malyschchys Viktor/www.fotolia.com, pág. 4 parte superior: © Stauke/www.fotolia.com, pág. 4: © Paulista/www.fotolia.com, pág. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com,pág.6partesuperior:©IrinaSchmidt/www.fotolia.com, pág. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, pág. 7: © pilipphoto/www.fotolia.com, pág. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, pág.9:©DorisHeinrichs/www.fotolia.com,pág.10:©HLPPhoto/www.fotolia.com, pág. 11 parte superior: © Arlenauta/www.fotolia.com, pág. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, pág. 12 izquierda, pág. 17: © volff/www.fotolia.com, pág. 12: © Soyka/www.fotolia.com,

pág. 13: derkien /www.fotolia.com, pág. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, pág. 14: © egorxfi/www.fotolia.com, pág. 16: © leci/www.fotolia.com, pág. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com,pág. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, pág. 20 parte superior: © saschanti/www.fotolia.com, pág. 20: © Irochka/www.fotolia.com, pág. 21 parte superior: © vanillaechoes/www.fotolia.com, pág. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, pág. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, pág. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, pág. 24 parte superior: © Dionisvera/www.fotolia.com, pág. 24: © Nitir/www.fotolia.com, pág. 25: © bit24/www.fotolia.com, pág. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Producción:

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE - 44867 BOCHUM
ALEMANIA
www.kompernass.com