

Ideas and Tips: Build a perfect smoothie



Begin with the base

Make a smoothie sip-able. Skip sugary juices and go for cow's milk, non-dairy milks, coconut water, or even just water. Start with about $\frac{3}{4}$ cup per serving, adding more if the drink is too thick.



Add some (healthy) fat

This will increase a smoothie's satiating power, and as a bonus, many fats are high in protein. Try 1 tablespoon of nut butter or tahini, a quarter avocado, or $\frac{1}{2}$ cup of low-fat yogurt.



Fill it with fruit

Fresh fruit adds sweetness, nutrition (lots of fiber!), and texture. The options are virtually endless, but consider about a cup of apple, pear, berries, banana, pineapple, mango, papaya, cantaloupe, peaches, or kiwi. Or sub in vegetables in the form of cucumber, cooked or raw beets, sweet potato, carrots, or canned pumpkin. Adding frozen fruits or veggies will give you a satisfyingly thick blend.



Go green

Add a handful or two of greens for nutrients. Baby spinach virtually disappears, but kale works too. Aim for $\frac{1}{2}$ cup per serving.



Cleaning tip

To easily wash your blender, fill it halfway with water, add dish soap, cover and blend again. Just rinse, and you are done—no sponge required.

Smoothie combos

Create your own recipe or blend up one of these simple combinations

Peanut butter cup

Cow's milk
Baby spinach
Peanut butter
Strawberries
Frozen banana
Cocoa powder

Mango Lassi

Coconut milk
Baby kale
Yogurt
Mango
Frozen cauliflower
Turmeric

Super green

Coconut water
Baby spinach
Kiwi
Frozen avocado

Spiced pear

Almond milk
Baby spinach
Tahini
Pear
Frozen banana
Cinnamon
Cardamom

Did you know...?

- The first smoothie-like beverage was made in the 1900s, around the invention of the refrigerator.
- Historically speaking, Eastern and Mediterranean societies made pureed fruit-based drinks, known as smoothies.

Highlights

- There are a number of benefits from consuming smoothies, they increase fiber intake, boost in Vitamin C levels, and may help with conditions like high blood pressure.
- When we blend or juice fruit, we're breaking down the plant cell walls and exposing the natural sugars within.

Ideas y consejos: Prepara un batido perfecto



Comienza con la base

Haga un batido que se pueda sorber. Omite los jugos azucarados y elije leche de vaca, leches no lácteas, agua de coco o incluso solo agua. Comience con aproximadamente $\frac{3}{4}$ de taza por porción y agregue más si la bebida es demasiado espesa.



Agrega un poco de grasa (grasa saludable)

Esto aumentará el poder saciante de un batido y, como beneficio adicional, muchas grasas tienen un alto contenido de proteínas. Pruebe con 1 cucharada de mantequilla de nuez o tahini, un cuarto de aguacate o $\frac{1}{2}$ taza de yogur bajo en grasa.



Llénelo de fruta

La fruta fresca agrega dulzura, nutrición (¡mucho fibra!) y textura. Las opciones son prácticamente infinitas, pero considere una taza de manzana, pera, bayas, plátano, piña, mango, papaya, melón, durazno o kiwi. O sustituya por más vegetales en forma de pepino, remolacha cocida o cruda, batata, zanahorias o calabaza enlatada. Agregar frutas o verduras congeladas le dará una mezcla satisfactoriamente espesa.



Hazte verde

Agregue un puñado o dos de verduras para obtener nutrientes. Las espinacas tiernas prácticamente desaparecen, pero la col rizada también funciona. Apunte a $\frac{1}{2}$ taza por porción.



Consejo de limpieza:

Para lavar fácilmente su licuadora, llénela hasta la mitad con agua, agregue jabón para lavar platos, cubra y licúe nuevamente. Simplemente enjuague y listo, no se requiere esponja.

Combos de batidos

Crea tu propia receta o mezcla uno de estos sencillos sorbos.

Taza de mantequilla de maní

Leche de vaca
Espinacas tiernas
Mantequilla de maní
Fresas
Banana congelada
Polvo de cacao

Mango Lassi

Leche de coco
col rizada
Yogur
Mango
coliflor congelada
Cúrcuma

Súper verde

Agua de coco
Espinacas tiernas
Kiwi
Aguacate congelado

Pera especiada

Leche de almendras
Espinacas tiernas
Tahini
Pera
Banana congelada
Canela
Cardamomo

¿Sabía que...?

- La primera bebida similar a un batido se hizo en la década de 1900, alrededor de la invención del refrigerador.
- Historically speaking, Eastern and Mediterranean societies made pureed fruit-based drinks, known as smoothies.

Aspectos destacados

- Hay una serie de beneficios al consumir batidos, aumentan la ingesta de fibra, aumentan nuestros niveles de vitamina C y pueden ayudar con condiciones como la presión arterial alta.
- Sin embargo, cuando mezclamos o hacemos jugo de frutas, estamos rompiendo las paredes celulares de las plantas y exponiendo los azúcares naturales que contienen.