

Batido de cáscaras de piña, yogurt griego y chía

Categoría
Batidos

Rendimiento
1 litro

Tamaño de la porción
1 taza

Tiempo de preparación
30 minutos



Ingredientes:

- 3 tazas de cáscara de piña orgánica
- 3 tazas de agua
- 2 astillas de canela
- 1 taza de yogurt griego bajo en grasa
- 1 cucharada de chía
- 4 gotas de Nativia Líquido

Preparación:

- Calentar a fuego medio-alto, 3 tazas de agua y añadir 3 tazas de cáscara de piña orgánica y 2 astillas de canela. Cocinar durante 20 minutos.
- Retirar del fuego, colar y dejar enfriar el jugo de la piña.
- En una licuadora, colocar el jugo de la piña con 1 taza de yogurt griego, 1 cucharada de chía y batir durante 2 minutos.
- Servir y endulzar con 4 gotitas de Nativia líquido.

*Picar la piña y consumirla como merienda para aprovechar toda la fruta.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
71 kcal	1 g	5 g	7 g

Beneficios

Este batido aporta **carbohidratos, proteínas y grasas**, por lo que puede ser consumido por toda la familia. No contiene gluten por lo que es una preparación apta para personas con celiacía, deportistas y personas que padecen de diabetes. Puede ser consumido por vegetarianos(as), utilizando 1 taza de bebida de almendras en sustitución del yogurt griego. Contiene el **superfood chía**, el cual le aporta antioxidantes, ácidos grasos omega 3, fibra, calcio y vitaminas.

Criterios para una receta sostenible



Esta presentación
rinde hasta

600
gotas

Receta elaborada por:

Dra. Angie Tello Bolaños

Nutricionista. Código CPN 704-10
Educatora en diabetes. Tecnóloga de Alimentos

8687-6129

dra.tello@outlook.com

Centros de Nutrición Dra Tello Dra_Tello

Centros de Nutrición Dra Tello en Tres Ríos,
Guanacaste, Puntarenas y virtual