

Batidos detox de Kiwi Zespri

La golosina con menos calorías del mercado puede ayudarte a mantener la línea: es el **kiwi Zespri**, una fruta con más vitamina C que los cítricos y rica en fibra. No te pierdas estas recetas para comenzar la operación bikini estos cuatro batidos.



Te presentamos cuatro recetas para este verano con un ingrediente estrella: el **kiwi Zespri**. Te aportarán un extra de vitamina C, un antioxidante perfecto. Además, es una fruta rica en fibra que te regulará el tránsito intestinal. Y, por si fuera poco, es la única fruta que contiene actinidina, una enzima que nos ayuda a digerir las proteínas. Y todo con sólo 79 calorías por cada 100 gramos.

Mezcla los ingredientes en una batidora y listo. Aquí tienes las recetas para 4 personas, preparar estos batidos solo te llevará 15 minutos. Eso sí, te recomendamos que las recetas con leche las consumas al instante y, si quieres que duren más tiempo, escaldes los kiwis antes de incorporarlos al batido.

Batido de **kiwi Zespri Green**, mango y piña

4 **kiwis Zespri Green**, pelados y troceados

- 1 mango, pelado y troceado
- 500 ml de zumo de piña
- 50 ml de zumo de limón

- 100 ml de cubitos de hielo
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 100 ml de suero de leche

Batido de **kiwi Zespri Green** y manzana

- 8 **kiwis Zespri Green**, pelados y picados
- 2 manzanas verdes (Granny Smith), peladas, sin semillas y troceadas
- El zumo de medio limón
- 300 ml de leche
- 100 ml de cubitos de hielo
- 50 ml de miel
- Melisa picada

Batido de **kiwi SunGold** y fresas

4 **kiwis SunGold**, pelados y troceados

- 100 ml de granadina
- 50 ml de leche
- 50 ml de yogur
- 500 g de fresas
- 100 ml de cubitos de hielo
- 300 ml de agua con gas o gaseosa
- Menta picada

Batido de **kiwi SunGold** y sandía

6 **kiwis SunGold**, pelados y cortados en trozos

- 500 g de sandía, sin corteza, sin pepitas y cortada en trozos
- 100 ml de yogur

Páginas Vistas Día
146.107

Visitas Únicas Día
41.060

Usuarios Únicos Día
36.202

marie claire.es

Valor Pub: 196,1 €

Reputación: 1002

Ranking: 3.114,0

19-May-2015

PORCENTAJE: 14%

- 100 ml de leche de coco
- 50 ml de zumo de limón recién exprimido
- 100 ml de cubitos de hielo
- 2 cucharadas de azúcar
- Cilantro picado