

# Batut Detox

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Smoothie, berenar o pisolabis

**Dificultat:** ★★ ★

**Temps total d'elaboració:** 10 minuts

**Funció de la recepta:**

Treure toxines del cos i depurar

**Recepta per a:** 1 persona

**Preu per persona:** 2,30€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	2,56g.
Hidrats	40,22g.
Greixos	1,23g.
Energia	164 kcal

## INGREDIENTS

- 100g Pinya
- 80g de poma
- 70g cogombre
- 30g àpit
- 30g espinacs
- Aigua al gust
- Cilantre
- Julivert

## ELABORACIÓ

1. Pelar (si no és biològica) i trossejar la fruita i la verdura.
2. Tirar tots els ingredients a la batedora.
3. Batre durant uns segons fins que quedin tots els aliments líquids i una mescla homogènia.

## PROPIETATS

- Els batuts són una manera fàcil d'ingerir vitamines.
- És convenient consumir de seguida per ingerir al màxim de vitamines. Doncs la fruita, un cop tallada, quan entra amb contacte amb l'oxigen va perdent facultats.
- La fruita i la verdura tenen importants funcions depuratives.
- Ideal per períodes post abusos amb el menjar o consum de tòxics: sucres, additius, pesticides i abonaments químics entre d'altres.
- La pinya és molt diürètica i pot fer la sensació d'orinar més sovint.
- Vitamines A, C i B. Magnesi i àcid fòlic.
- No és recomanable de consum permanent

