

# Batut antioxidant

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Smoothie o berenar saludable

**Dificultat:** ★★

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

**Funció de la recepta:** Nodrir el cos amb antioxidants

**Recepta per a:** 2 persones

**Preu per persona:** 1,70€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	2,2 g.
Hidrats	16 g.
Greixos	4 g.
Energia	101 kcal

## INGREDIENTS

- 100gr. Maduixes
- 80gr pinya
- 10gr fruits vermells del bosc (silvestres)
- 50ml llet d'arròs o de coco
- 10gr. cereals (opcional, si es vol menys calòric o menys energètic no posar-li)
- 10 gr. nous (opcional, si es vol menys calòric o menys energètic no posar-li)
- Menta fresca
- Sèsam per cobrir.

## ELABORACIÓ

1. Pelar i trossejar la fruita
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.

Les maduixes són una font de vit- C, magnesi i fibra.

Són diürètiques i antiinflamatòries i són poc calòriques. Ideal per preparar la pell pel desgast del sol o el fred, dons són molt antioxidants.

