

Smoothie de Fresas y Semillas de Chia

Este batido, es un desayuno o una merienda perfecta (si lo quieres con consistencia pudding hazlo por la noche). Las **Semillas de Chia** es uno de los nuevos productos que encontramos en el mercado (herboristerías) al que se le atribuyen unas propiedades asombrosas, aunque **pocos estudios** hay al respecto. Destacan por su gran cantidad de **mucílagos** (fibra) que se activan en un medio acuoso, hinchándose y formando una gelatina. También se ha visto que **mejora el perfil lipídico** en animales alimentados con piensos enriquecidos en estas semillas, aunque los resultados no son concluyentes pero si optimistas y se sigue investigando en ésta dirección.

INGREDIENTES:

- 200ml leche vegetal de almendras (también puedes usar de avena, arroz o soja)
- 100g Fresas o fresones
- 2 Cucharadas soperas de semillas de chia

1

Ración



NOTA:

Las bebidas vegetales suelen estar endulzadas naturalmente, pero sino es suficientemente dulce para ti, puedes agregar una cucharadita de miel.

ELABORACIÓN:

1. Lavar las fresas, retirarles el pedúnculo (puedes reservar alguna para decorar) y echar en el vaso de la batidora.
2. Adicionar la bebida de almendras y las semillas de chia, triturar un minuto y verter en el vaso de servir (a los cinco minutos ya empieza a espesar, cuanto más denso más sacia).
3. Decorar con las fresas reservadas.