

Batidos saludables

Escrito por juanche - 17/10/2018 16:18

Hola amigos.

Comencé a tener una vida saludable ya que tenía un hábito alimenticio muy dañino que estaba acabando con mi salud, entonces busqué por medio de un sitio web los precios de batido herbalife y encontré que son bastante económico también te muestran la mejor manera para su preparación, y te dan consejo acerca de las dietas y de la cantidad de micronutrientes que contiene un vaso de estos deliciosos batidos, también tienen diferentes sabores como fresa y chocolate, te lo recomiendo se que te gustaran, saludos.

=====

Re: Batidos saludables

Escrito por AlexCar - 23/10/2018 08:49

Hola Juanche,

Yo te recomiendo que si quieras hacer un batido saludable lo mejor es que lo hagas con ingredientes totalmente naturales y a la batidora. :P

No te compliques en comprar batidos ya preparados y polvos que se diluyen, lo mejor es hacerlo de frutas y verduras y quizás un yogur natural que no sea edulcorado (el normal de toda la vida).

A mí me encanta congelar plátano, fresas y a la licuadora con un yogur.

También he probado el de piña y pera que no está nada mal.

Si quieras darle un poco de sabor dulce, ponle unos dátiles deshuesados.

Un saludo

=====

Re: Batidos saludables

Escrito por Melo09 - 25/10/2018 18:59

Estoy completamente de acuerdo contigo no hay nada como lo natural

=====