

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 busque por medio de un sitio web los precio 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 quieres hacerte 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 preparado 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 mi 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 quieres 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

=====