

# Batido Dúo de Piña y Frutos Rojos



Entramos suavemente en Otoño con algo de dulzor? Sí, pero del saludable, refrescante y con poder **antioxidante gracias a éste Batido Dúo de Piña y Frutos Rojos!**

Para ello, adoptamos fruta natural como la piña por su propiedad **enzimática digestiva** y contenido en **vitamina C**, de esta manera nos aseguramos unas defensas bien altas y un sistema digestivo limpio y feliz. De hecho, la piña (especialmente su centro leñoso) posee un efecto medicinal **antiinflamatorio** frente a enfermedades intestinales como la **colitis, colon irritable o enfermedad de Chron**, y también a nivel articular como en el caso de la **artritis** por ejemplo. Además debido a su poder astringente, también está indicada en casos que cursan con **congestión nasal y dolor de garganta** tan característicos en épocas de cambios de temperatura constantes como son la primavera y el otoño.

Otra fruta aliada son **los frutos rojos** (también llamados bayas) formados por moras, fresas, frambuesas, grosella y arándanos. Debido al estrés y estilo de vida tan antinatural que llevamos, son auténticos soldados para nuestro organismo ya que combaten la acción **oxidativa** de los radicales libres. Poseen también virtudes **calmantes del tracto digestivo**, protegen nuestra **salud ocular** y son favorecedoras de **una piel bella, joven y elástica**, unas auténticas joyas que además de estar riquísimas en cualquier plato.

Todo ello combinado con **horchata**, un tubérculo de poder **reconstituyente** y **cardiosaludable** gracias a su riqueza en Omega 9 , conforman una merienda ideal para hidratarnos, refrescarnos y reconfortarnos con calidad y salud!



## Utensilios

-Batidora potente de vaso (mínimo 750 Wtts)

## Ingredientes del batido Dúo de Piña y Frutos Rojos

- 2 tazas de piña madura troceada, pelada y congelada (o fresca)
- 1 taza de frutos rojos congelados
- 1 taza de bebida de horchata sin azúcar
- 2 c.soperas de cacao en polvo
- 1 dátil deshuesado
- 1 c.sopera de manteca de coco
- 1 c.postre de extracto de vainilla
- 1 c.postre de canela en polvo
- pizca de sal no refinada
- 1 dedal de jengibre
- opcional: 1 c.postre de nibs de cacao crudos, y arándanos deshidratados

## Elaboración

1. En el vaso de la batidora, verter todos los ingredientes salvo los frutos rojos, el cacao y el dátil, y reservar 1/4 de taza de la horchata para luego. Batir todo hasta que quede bien mezclado, y reservar.
2. Limpiar la batidora con agua y verter ahora el resto de ingredientes junto con la reserva de horchata. Batir hasta que quede todo homogéneo.
3. En un vaso o copa, verter la primera capa del batido de piña, y luego la siguiente del batido de frutos

rojos.

4. Mezclar sutilmente y añadir los toppings al gusto por encima.

Feliz pausa bien merecida con este batido dúo de piña y frutos rojos♥

Receta elaborada para [Bioecoactual, Octubre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)