



# Batido de albaricoque y naranja para el desayuno



Es el momento perfecto para aprovechar lo que aporta el albaricoque: fibra, potasio y las potentes antioxidantes vitaminas A y C, y el carotenoide licopeno. Añadir semillas de lino a la receta aporta Omega-3, lo que hace de este delicioso batido una forma aún más saludable para los ojos de empezar el día.

## Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Bata a alta velocidad hasta obtener una mezcla homogénea. Repartir en dos vasos y servir enseguida. Que aproveche.

Puede utilizar albaricoques secos con algunas instrucciones más:

1. (Compre albaricoques secos) Comience la noche anterior vertiendo 2 tazas de agua hirviendo sobre una taza de albaricoques secos cortados en cuartos.
2. Por la mañana, ponga los albaricoques reconstituidos y el líquido restante en una batidora y procéelos hasta obtener un puré.
3. Añada el resto de los ingredientes y bata hasta obtener una mezcla homogénea. Añada más zumo de naranja o agua si está demasiado espeso.

## Ingredientes:

### Tamaño de la ración 2 tazas

- ❑ 6 albaricoques frescos de tamaño medio picadas
- ❑ 1 taza de zumo de naranja recién exprimido (unas 2 naranjas grandes)
- ❑ 1 taza de kéfir natural o yogur
- ❑ 1 cucharada de miel
- ❑ 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ❑ 1-2 cucharadas de semillas de linaza molida
- ❑ 2-4 cubitos de hielo

**Ideas y variaciones:** Prueba a usar zumo de mandarina o de naranja sanguina; sustituye la vainilla por extracto de almendra; sustituye el natural por un yogur de vainilla; añade un plátano.

\* La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral.

Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. . *Discovery Eye Foundation*. (n.d). Apricot- Orange Breakfast Smoothie.

<https://discoveryeye.org/apricot-orange-breakfast-smoothie/>



# Apricot- Orange Breakfast Smoothie

Is the perfect time to take advantage of what the apricot brings – fiber, potassium and the powerful antioxidants Vitamins A & C, and the carotenoid Lycopene. Adding flax seed to the recipe provides Omega-3 which makes this delicious smoothie an even better eye-healthy way to start the day.

## Ingredients:

### Serving Size 2 cups

- ❑ 6 fresh apricots -medium size, pitted
- ❑ 1 cup freshly squeezed orange juice (about 2 large oranges)
- ❑ 1 cup plain kefir or yogurt
- ❑ 1 tablespoon honey
- ❑ 1 teaspoon vanilla extract
- ❑ 1-2 tablespoons ground flaxseed
- ❑ 2-4 ice cubes

Thoughts and variations: Try using mandarin or blood orange juice; substitute almond extract for the vanilla; substitute a vanilla yogurt for the plain; add a banana.

## Instructions:

1. Place all the ingredients in a blender. Blend on high speed until completely smooth. Divide into two glasses and serve right away. Enjoy.

You can use dried apricots with a few more instructions:

1. (Purchase organic dried to avoid sulfites.) Begin the night before by pouring 2 cups boiling water over a cup of quartered dried apricots.
2. In the morning, place the reconstituted apricots and remaining liquid in a blender and process until pureed.
3. Add remaining ingredients and blend until completely smooth. Add more orange juice or water if it is too thick.

\*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d). Apricot- Orange Breakfast Smoothie. <https://discoveryeye.org/apricot-orange-breakfast-smoothie/>