



Batido de kiwi y guineo

Los batidos (smoothies) son una forma fácil de obtener antioxidantes y otros nutrientes beneficiosos para la salud visual. Además, son muy versátiles gracias a las múltiples posibilidades de sustitución de ingredientes.

Aquí tienes un ejemplo de las muchas opciones posibles. Rinde dos porciones. ¡Disfrútalo!

Ingredientes:

- 1 guineo maduro
- 2-3 kiwis, pelados
- 1 taza de uvas sin semillas (rojas o verdes)
- ½ taza de yogur natural, kéfir o lassi (puede sustituirse por versiones no lácteas)
- ½ taza de jugo de manzana
- 1-2 cucharadas de semillas de linaza molidas o semillas de chía

Instrucciones:

1. En una licuadora potente, agrega los ingredientes, coloca bien la tapa y licúa hasta obtener una mezcla suave. (Puede que necesites usar la función de pulso o variar las velocidades para lograr una textura homogénea).
2. Optional:
 - a. No tengas miedo de sustituir frutas, jugos y líquidos. También puedes congelarlos (los líquidos en forma de “cubitos de hielo”) para hacer tu batido más frío.
 - b. Puedes añadir proteínas en polvo, germen de trigo o cereales en hojuelas.
 - c. Si agregas cubitos de hielo, reduce un poco la cantidad de líquido para compensar.
 - d. Si necesitas endulzar, prueba con 1-2 dátiles sin hueso o miel en lugar de azúcar blanca refinada.
 - e. Añade un puñado de espinaca baby o acelga en trozos para hacerlo aún más saludable; no notarás el sabor.
 - f. Incorpora sabores como vainilla, canela, nuez moscada o hierbas como la menta.
 - g. Agrega una o dos cucharadas de mantequilla de frutos secos sin azúcar para espesar y darle un sabor distintivo.

*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 visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Discovery Eye. (n.d.). *Kiwi Banana & Very Berry Smoothies*. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/eye-opening-smoothies/>



Kiwi Banana Smoothie

Smoothies are an easy way to get antioxidants and other eye-healthy nutrients. They are also extremely versatile because of the many substitution possibilities.

Here is one example of the many possibilities. It provides two servings. Enjoy!

Ingredients:

- 1 ripe banana
- 2-3 kiwi, peeled
- 1 cup red or green seedless grapes
- ½ cup plain yogurt, kefir, or lassi (can substitute non-dairy versions)
- ½ cup apple juice
- 1-2 tablespoons ground flax seeds or chia seeds

Instructions:

1. In a heavy-duty blender, add the ingredients, secure the lid, and blend until smooth. (You may have to pulse a bit or use the variable speeds to get the mixture smooth.)
2. Optional:
 - a. Do not be afraid to substitute fruits, juices and liquids. These all can be frozen (liquids into “ice cubes”) to make your smoothie more cold. You can also add protein powders, wheat germ, or grain flakes.
 - b. If you add ice cubes, cut back a bit on the liquid amount to compensate. If you need a sweetener.
 - c. Try 1-2 pitted dates or honey instead of adding regular white sugar.
 - d. Throw in a handful of baby spinach or torn-up chard to make it even healthier – you won’t taste it.
 - e. Add various flavorings such as vanilla, cinnamon, nutmeg, etc, or an herb like mint.
 - f. Add a tablespoon or two of unsweetened nut butter to help to thicken and give it a bit of its own distinct flavor.

*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. (n.d.). *Kiwi Banana & Very Berry Smoothies*. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/eye-opening-smoothies/>