

Smoothies de verduras, frescos y fáciles concentrados de belleza y bienestar

Madrid, 12 de agosto de 2015- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recomienda la ingesta de vegetales que contribuyen a una alimentación sana y equilibrada. Contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes que protegen la salud y previenen enfermedades.

En este sentido, los nutricionistas aconsejan un consumo de vegetales frecuente y variado. Las frutas y verduras ocupan el segundo puesto en importancia en la pirámide alimenticia y se deben consumir 5 raciones diarias, ya que suponen la base de una dieta saludable.

Una forma de ingerir la cantidad diaria recomendada es a través de los batidos verdes o smoothies. Una tendencia al alza muy de moda entre las celebrities de todo el mundo.

Los smoothies están especialmente indicados para el verano porque procuran los nutrientes necesarios para el organismo, contribuyen a mantener la piel hidratada y contrarrestan los efectos nocivos del sol. Su principal beneficio es la gran cantidad de minerales, vitaminas y agentes antioxidantes que aportan. Son muy energizantes y provocan un efecto saciante, gracias a su alto contenido en fibra.

Estos batidos verdes deben su nombre a los vegetales de hoja verde que contienen. Las espinacas, el brócoli, la col o las acelgas son algunas de las verduras que otorgan este color y donde se concentra la mayor parte de las vitaminas. En general tienen un gran efecto depurativo al favorecer la eliminación de los líquidos y las toxinas sobrantes del cuerpo. Contienen vitamina A, vitamina C, ácido fólico y potasio.

¿Cómo se elaboran?

Los smoothies son muy refrescantes y se pueden tomar en cualquier momento del día. Estos batidos son muy versátiles y sencillos de preparar. Cada batido aporta beneficios diferentes dependiendo de los ingredientes que se utilicen.

Para su elaboración, ASEVEC recomienda la facilidad de uso de las verduras congeladas que llegan al consumidor limpias, troceadas y libres de desperdicio. Y además, sin descongelar, se pueden introducir en una batidora o licuadora, triturándose a máxima potencia hasta obtener una crema suave. Estas verduras se pueden combinar con frutas para añadirle un toque dulce.

Para mejorar su textura y sus propiedades hidratantes se puede añadir agua, leche o alguna bebida vegetal. La cantidad de líquido depende de la textura final que se quiera obtener.

El smoothie se puede endulzar al gusto, servir con hielos o acompañarlo con elementos decorativos como menta, hierbabuena o rodajas de cítricos. Es recomendable servir rápidamente el batido para que este no pierda sus propiedades nutritivas.

Diferentes smoothies, diferentes beneficios

La combinación de ingredientes da lugar a una gran variedad de batidos con propiedades específicas.

Aquellos que deseen un smoothie verde depurativo deben mezclar espinacas con zanahoria, apio, pepino, zumo de limón y agua. Este zumo verde sirve para regular el tránsito intestinal y oxigenar la sangre.

Otras variedades de smoothie verde favorecen la circulación sanguínea y mejoran la calidad de los vasos sanguíneos. Estos beneficios se obtienen mezclando acelgas, brécol, pepino, manzana y limón. Las vitaminas K y C de estos vegetales promueven la circulación e intervienen en la coagulación de la sangre.

Por otro lado, se puede preparar un zumo verde muy recomendado para desarrollar actividades físicas intensas por la gran cantidad de energía que aporta. Se consigue mezclando col con plátano, dátiles, moras y leche de coco.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por nueve compañías de implantación nacional, que suponen el 85% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 503.700 TM de producto, de los cuales se exporta un 50% a todo el mundo.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00