

# 500 zumos y batidos



nuevas ideas para sazonar, espesar y endulzar sus bebidas

---

**BLUME**

Christine Watson



# 500

## zumos y batidos

nuevas ideas para sazonar, espesar y endulzar sus bebidas

---

**BLUME**

Christine Watson



Título original *500 Juices & Smoothies*

**Traducción** Rosa María Borràs Montané  
**Revisión técnica de la edición en lengua española**  
Anna María Pérez Martínez  
Especialista en temas culinarios  
**Coordinación de la edición en lengua española**  
Cristina Rodríguez Fischer

*Primera edición en lengua española 2009*  
*Reimpresión 2010, 2013, 2016*  
*Nueva edición 2019, 2024*  
*Reimpresión 2026*

© 2009, 2019, 2024 Naturart, S.A. Editado por BLUME  
Carrer de les Alberes, 52, 2.ª, Vallvidrera  
08017 Barcelona  
Tel. 93 205 40 00 e-mail: info@blume.net  
© 2008 Quintet Publishing Limited, Londres

I.S.B.N.: 978-84-10048-74-4  
Depósito legal: B. 954-2024  
Impreso en China

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sea por medios mecánicos o electrónicos, sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW. BLUME.NET



## contenido

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| introducción                | 6   |
| <i>smoothies</i> simples    | 14  |
| combinados para el desayuno | 42  |
| infusiones aromáticas       | 70  |
| sanos y tonificantes        | 98  |
| explosión jugosa            | 126 |
| combinados para niños       | 154 |
| batidos                     | 182 |
| espesos y helados           | 206 |
| pecados con encanto         | 234 |
| combinados alcohólicos      | 256 |
| índice                      | 284 |





# *smoothie* de plátano y fresa

véanse variaciones en la página 33

Se trata de un *smoothie* muy rico y saludable que se ha convertido en un clásico porque los sabores dulces del plátano y la fresa se complementan perfectamente.

1 plátano pelado y cortado en 4 trozos  
150 g de fresas sin el tallo  
120 ml de yogur natural desnatado  
60 ml de leche

Introduzca todos los ingredientes en la batidora. Bátalos durante 1 minuto o hasta que la mezcla esté homogénea. Sirva el *smoothie* en un vaso para tomar de inmediato.

1 ración

# combinados para el desayuno

Un *smoothie* de frutas bien espeso resulta perfecto para el desayuno. Consistentes, saciantes y saludables, estos *smoothies* son una comida completa en un vaso y una magnífica forma de empezar el día.



# *smoothie* de albaricoque para el desayuno

véanse variaciones en la página 60

Un poco de avena en este *smoothie* para el desayuno ayuda a liberar la energía lentamente durante la mañana, y mantiene el efecto saciante hasta la hora de comer. La avena también aporta una textura muy cremosa al *smoothie*, convirtiéndolo en un delicioso inicio de jornada.

**3 albaricoques deshuesados y partidos**

**por la mitad**

**180 ml de zumo de manzana**

**180 ml de yogur natural desnatado**

**1 cucharadita de miel**

**1 cucharada de avena**

Bata todos los ingredientes en la batidora durante 1 minuto. Vierta el *smoothie* en un vaso para tomar de inmediato.

*1 ración*

# margarita al maracuyá

*véanse variaciones en la página 275*

A pesar de la poca cantidad de zumo que puede obtenerse de la fruta de la pasión, su sabor astringente y su perfume tropical impregnan totalmente este combinado.

el zumo de 6 maracuyás sin semillas

6 cubitos de hielo

2 cucharadas de tequila

2 cucharaditas de triple seco

1 cucharada de almíbar de azúcar

(*véase página 12*)

Introduzca el zumo de maracuyá en una coctelera con el hielo, el tequila, el triple seco, el almíbar de azúcar y la menta, y agite enérgicamente durante 30 segundos. Sirva el combinado en una copa de martini con la ayuda de un tamiz. Si lo desea, adorne el cóctel con una rodaja de maracuyá.

*1 ración*





Repleto de una gran variedad de frutas y sabores, este compendio combina nuevas ideas para zumos y refrescos. Incluye numerosos consejos para sazonar, espesar y endulzar sus bebidas. Desde desayunos saciantes a caprichos veraniegos: no necesitará nada más si desea preparar bebidas saludables.

- Información sobre los elementos fundamentales para preparar zumos y refrescos: utensilios, técnicas, ingredientes y sugerencias para sustituir lo que no tenga disponible.
- Ideas para zumos y refrescos adecuados para cada ocasión: desayunos, fiestas infantiles, barbacoas y mucho más.
- Una gran variedad de los combinados preferidos de todos los tiempos: empiece el día con un smoothie de albaricoque o permítase un merecido capricho nocturno con un mojito de clementina y mango.

Disfrute de una buena comida y una buena salud adquiriendo productos sanos y preparándolos de forma saludable.

