

MIS

SMOOTHIES

FAVORITOS



isasaweis



isasaweis
belleza por dentro y por fuera

OBERON

MIS
SMOOTHIES

FAVORITOS

isasaweis

OBERON

Diseño de interiores: CM

Diseño de cubierta: Cecilia Poza Melero

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización

© Copyright de los textos: © Isabel Llano

© Copyright de la fotografía de cubierta: © camd3.net

© Copyright de las fotografías de las recetas: © Alberto Campuzano

Estilismo: Pepa Morán

© EDICIONES OBERON (GA.) 2016

Juan Ignacio Luca de Tena 15

28027 Madrid

Depósito legal: M.16.956-2016

ISBN: 978-84-415-3811-5

Printed in Spain

DEDICATORIA

A todos los que habéis estado ahí cuando más lo he necesitado... Vosotros sabéis quiénes sois, pero yo os lo recuerdo:

- **A Graciela**, por los mensajes cada mañana, por las conversaciones, por las comidas y las cenas, por los paseos en bici, por las risas en aquella discoteca, por el vestido de flamenca, por los primeros días de felicidad en la feria, por los consejos, por la experiencia, por un abrazo en Chamartín que duró minutos y que recordaré siempre..., por tantísimo que solo podías ir aquí, la primera.
- **A Charo**, por tu apoyo incondicional.
- **A Angui**, porque siempre has estado.
- **A Paula**, por tu llamada a tiempo y tus «no me olvido».
- **A Vanesa**, porque aun sin saberlo, tus mensajes ayudaron.
- **A Marta**, por compartir conmigo.
- **A Gemma**, por tu preocupación.
- **A Alicia**, por tantos momentos, tantas conversaciones y tantas risas.
- **A Susana**, por esos días codo con codo, por tu cariño y por tus notas en el portátil.
- **A María**, por un fin de semana genial que necesitaba tanto y por lo que nos queda.
- **A Juanmi**, por preguntar siempre y por ese súper abrazo que no olvidaré.
- **A Chema**, por ser mi mejor coach.
- **A Jorge**, por los cafés, por los vinos y por aquel «no te creas que eres la más fuerte del mundo».
- **A mi runner favorito**, porque también fuiste una parte importante.
- **A Mateo y a Sancho**, mi vida, siempre.
- **A mis padres**, por ser y estar.
- **A Lana**, porque un trocito de mi corazón se fue contigo.

Y POR SUPUESTO, A TODOS VOSOTROS, PORQUE SOIS MI SEGUNDA FAMILIA

ÍNDICE



Introducción..... 9

**¿Qué es un smoothie y por qué
incorporarlos a nuestra alimentación? ..11**

**Cómo preparar un smoothie. Consejos
y trucos17**

La despensa de la salud 23

Antes de empezar 27

De buena mañana

Hoy va a ser un gran día..... **32**

Energía mañanera..... **34**

A tope de power..... **36**

Buenos días, caritas lindas..... **38**

Súper Grace..... **40**

Melocotón baby..... **42**

Amanece en La Toscana..... **44**

El despertador..... **46**



Un chute de energía

Chocohuete..... **50**

Maicito..... **52**

Las Maris..... **54**

El bathigo..... **56**

Coco-Nut..... **58**

Edelweiss..... **60**

El runner..... **62**

Para revitalizar cabello y piel

Verde de envidia..... **66**

Piel de melocotón..... **68**

Pepin-oh..... **70**

Belleza por dentro..... **72**

Strong Hair..... **74**

Piel canela..... **76**

Tengo ganas de algo dulce

Piña colada..... **80**

Brownie..... **82**

Leche merengada..... **84**

Leche dorada..... **86**

Kulfi..... **88**

Lassi..... **90**

Carrot Cake..... **92**

Tarta de manzana..... **94**

Después de los excesos

| | |
|--------------------------------|------------|
| El Rey del Detox..... | 98 |
| Escobator..... | 100 |
| El pollo pera..... | 102 |
| Remolacha azucapera..... | 104 |
| ¡Como las Grecas!..... | 106 |
| Coco loco..... | 108 |
| Verde que te quiero verde..... | 110 |
| La repera..... | 112 |

Me noto hinchada

| | |
|--------------------------|------------|
| Me puse morado..... | 116 |
| De buena uva..... | 118 |
| El lechuguino..... | 120 |
| El superrefrescante..... | 122 |
| Gam-Berro..... | 124 |
| Depurator..... | 126 |
| Batiensalada..... | 128 |

¡Los smoothies ya estaban inventados!

| | |
|---------------------|------------|
| Smoothiepacho..... | 132 |
| Smoothierejo..... | 134 |
| Smoothieblanco..... | 136 |
| Smoothierator..... | 138 |
| Smoothieprese..... | 140 |
| Smoothielón..... | 142 |

Un poquito de relax

| | |
|--------------------------|------------|
| Deja el rucu-rucu..... | 146 |
| Que te pongan verde..... | 148 |
| Keep Calm..... | 150 |
| El morado relaja..... | 152 |
| Tranquichuga..... | 154 |
| Mi momentazo..... | 156 |

Índice de ingredientes..... 159



INTRODUCCIÓN

¡Qué ganas tenía de presentaros este libro! Después de escribir *La cocina de isasaweis* —donde comparto con vosotros muchas de mis recetas favoritas y algunas de mi familia— y *Cocina sana para disfrutar* —donde os animo a dejar las dietas y comenzar a comer bien, y os enseño cómo hacerlo con muchísimos consejos y recetas—, el siguiente reto era este, presentaros tras mucho tiempo experimentando con ellos, *mis smoothies favoritos*.

¡Lo que he disfrutado haciéndolo! Han sido meses mezclando ingredientes, probando smoothies y haciéndome fan número uno de estos batidos que de mano no me habían conquistado, y que a día de hoy ya forman parte de mi alimentación.

He pasado mucho tiempo escribiéndolo en casa, en los trenes que me llevaban por trabajo de un sitio a otro por toda España, e incluso en Madrid en la editorial, mano a mano con mis compañeros, en unos días inolvidables.

¡Ha sido una experiencia maravillosa!

En este libro he recopilado más de cincuenta recetas de mis smoothies favoritos y vaya lo que me he reído poniéndoles nombre, ja, ja. Ahora espero que cuando los hagáis, los compartáis conmigo en las redes sociales, en Facebook, Twitter e Instagram, y digáis por ejemplo «Hoy he desayunado el caritas lindas» o «Me voy a curar de los excesos de ayer con el pollo pera», ja, ja. Utilizad el hashtag **#missmoothiesfavoritos** y para que podamos verlos todos. «Ayer me puse tibia y por eso hoy empiezo el día con un icomo las Grecas! **#missmoothiesfavoritos**», ja, ja.

Estoy deseando ver vuestras fotos, iva a ser genial!

Sin más, os dejo con el libro, y de nuevo os pido que lo disfrutéis. :)



¿QUÉ ES UN
SMOOTHIE Y
POR QUÉ
INCORPORARLOS
A NUESTRA
ALIMENTACIÓN?





En este apartado quiero explicaros qué es un smoothie, qué nos aporta, mi historia con ellos, que ya os avanzo que no fue un amor a primera vista, ja, ja, y los beneficios de incorporarlos a nuestra alimentación.

Empezamos.

¿QUÉ ES UN SMOOTHIE?

Aunque se han puesto de moda con este nombre, un smoothie no es otra cosa que un batido, pero que no es lo mismo que un zumo. Un zumo son frutas y verduras exprimidas, mientras que un batido son alimentos enteros triturados, y además de frutas y verduras podemos añadir otros ingredientes, por lo que resultan más completos al darnos la posibilidad de incorporar semillas, frutos secos, bebidas vegetales...

Los zumos proporcionan energía de forma muy rápida, ya que aportan todo el azúcar de las frutas pero no conservan la fibra, que es lo que ayuda a que nuestro cuerpo utilice esta energía poco a poco.

En cambio los smoothies sí contienen toda la fibra y nos proporcionan energía de forma más gradual. Por el contrario, resultan un poco más indigestos precisamente debido a la cantidad de fibra que contienen, por lo que la recomendación es beberlos despacio, dando sorbos pequeños para que no se nos hinche el estómago.



¿POR QUÉ INCORPORAR LOS SMOOTHIES A NUESTRA ALIMENTACIÓN?

Cuando se puso de moda esto de los smoothies, la verdad es que como os decía, yo no lo veía claro. Pensaba que pudiendo comer fruta y verdura entera, para qué iba a triturarla toda junta y beberla... Así que no me hice fan en absoluto. Creí que sería una moda pasajera, pero no fue así. Cada vez había más pasión por estos batidos, que empezaron siendo verdes y acabaron siendo de todos los colores, jarras bonitas para servirlos, libros y mil y una ideas para confeccionarlos. Decidí investigar un poco más y descubrir el porqué de su éxito. Y lo encontré. Comencé a prepararlos, y entendí todo lo que aportaban y por qué tantas personas se habían enganchado a ellos.

Estos son los motivos para hacerse fan de los smoothies:

*** **Consumir frutas y verduras.** Todos sabemos ya lo importante que es incluir abundancia de frutas y verduras en nuestra alimentación. Son alimentos llenos de vitaminas y minerales, que nos ayudan a purificar el organismo y a limpiarlo, eliminando las toxinas que se acumulan en él debido a nuestro ritmo de vida.



En mi caso me resulta bastante fácil hacerlo, porque me gustan mucho, pero es cierto que hay personas a las que les cuesta tomarlas. Para estas personas adultas y también para los niños a los que aún les cuesta comer fruta y verdura, los smoothies son unos grandes aliados, ya que un batido es mucho más atractivo y fácil de consumir. En un solo vaso, podemos concentrar la mitad de los requerimientos diarios de frutas y verduras, y eso para estas personas ya es un gran paso.

••• **Tomar alimentos crudos.** Parte de esta ingesta diaria que debemos hacer de frutas y verduras ha de hacerse con los alimentos crudos, ya que durante la cocción se destruyen enzimas y se alteran muchos de los nutrientes. Tomar fruta cruda es más habitual que verdura (a excepción de en ensalada), lo habitual es que las consumamos cocinadas porque no ofrecen muchas más posibilidades. Pues ahora sí: ¡los smoothies! Estos batidos nos facilitan tomar verduras crudas, ya que podemos añadir infinidad de ellas, como hojas de ensalada, col, espinacas, trigueros, pepino... triturarlas con frutas y otros alimentos, y convertirlas en un batido riquísimo en un momento.

••• **Máxima asimilación de los nutrientes.** Las verduras y hortalizas crudas, así como las semillas, requieren de una buena masticación para que algunos nutrientes sean extraídos y asimilados correctamente por nuestro organismo. Muchas veces la masticación no es suficiente y no aprovechamos los beneficios de los alimentos que consumimos. Al triturarlos antes de ingerirlos como hacemos al preparar los smoothies, estamos ayudando a que la asimilación de lo que comemos sea óptima.

••• **Incorporar alimentos nuevos.** A veces nos es difícil incorporar a nuestra alimentación productos como las semillas, las algas o algunos cereales. Nos gustaría hacerlo porque sabemos que aportan muchos nutrientes y son beneficiosos para la salud, pero no tenemos muchas ideas de cómo incluirlos en nuestros platos. Pues una vez más los smoothies nos ayudan, ya que es tan sencillo como agregar a cualquier batido una cucharada de semillas de lino, de sésamo o de cáñamo, o de amaranto, o de alga nori o wakame, y beneficiarnos de todas sus propiedades.

••• **Prácticos.** Los smoothies pueden ser además muy prácticos porque podemos prepararlos para llevar. Yo lo hago muchas veces por la mañana o después de comer. Relleno con él una botellita, cierro bien y me la llevo para tomar a media mañana o media tarde. ¿Sabéis qué maravilla es abrirla en la calle o en el trabajo, cuando os apetezca, y disfrutar de un rico smoothie a sorbinos? Mmm, ¡de verdad que enganchan!

••• **Llevar una alimentación variada.** Esta posibilidad de incorporar ingredientes nuevos a nuestra alimentación nos facilita llevar una alimentación variada sin ningún esfuerzo. Incluso son ideales para incorporar algún ingrediente cuando lo necesitemos puntualmente. Por ejemplo, en épocas en las que noto el cabello peor, ¿os acordáis de que os comenté que tomo levadura de cerveza y germen de trigo, y que hablábamos de echarlos al yogur o al zumo aunque nos los estropearan? Ja, ja. Pues ahora lo echo en los smoothies, trituro bien y ni me entero de que lo tomo.

••• **Fáciles y rápidos de preparar.** Otra de las ventajas de los smoothies es lo fácil y rápido que podemos prepararlos. Hoy en día que vamos corriendo a todos lados, la alimentación puede verse resentida precisamente porque no tenemos tiempo de ponernos a cocinar. Pero abrir el vaso de la batidora, echar fruta y verdura de la que tengamos en ese momento, unas semillas, unos frutos secos, una bebida vegetal, y triturar, no nos ocupa más de cinco minutos, y el resultado es un vaso lleno de nutrientes y energía, saludable y riquísimo, que nos libra de tener que tirar de comida procesada.

••• **Un smoothie para cada momento.** Esta es otra de las ventajas que ofrecen los smoothies, y es que, tal y como os presento en el libro, podemos diseñar uno para cada momento. En función de los ingredientes que utilicemos, tendremos smoothies que nos dan energía antes de hacer ejercicio o para continuar la jornada, smoothies estupendos para tomar por la noche y relajarnos de todo el día, algunos específicos para mejorar el aspecto de la piel, cabello y uñas, otros con una gran función antioxidante para renovarnos por dentro, desintoxicantes, diuréticos, digestivos..., ¡podemos hacer un smoothie para todo!

Los motivos que os cuento son suficientes como para darles una oportunidad, ¿verdad? Yo se la di. Ahora estoy segura de que se la daréis vosotros. Lo único difícil va a ser elegir por cuál empezar, ja, ja.