

# BATIDO

**PIEL SANA**



**RAFA  
LOMANA**

## ¿Por qué BATIDOS?

Para este 2019 hemos decidido elegir como protagonistas de las recetas Nutrisport a los BATIDOS. Se trata de recetas fáciles, inmediatas, ricas y saludables pensadas especialmente para deportistas o gente que cuide su línea y que se adapten a la rapidez y conectividad del mundo actual y las redes sociales, ya que están especialmente diseñadas para su difusión en Instagram.

**#nutribatido**



**Tiempo preparación:** 7 minutos

**Raciones:** 2 personas

**Propiedades:** energético, saciante y perfecto para el cuidado de tu piel.

**SABOR DULCE**

**NO CONTIENE INGREDIENTES ALERGÉNICOS**

# BA TIDO

**PIEL SANA**  
Junio 2019

## INGREDIENTES:

- 1 taza de agua
- 1 taza de hielo (opcional)
- 1 cucharada de semillas de lino
- 2 plátanos
- 2 tazas de frutos rojos
- 6 dátiles
- 1 dosificador PURE COLLAGEN de NutriSport

## PREPARACIÓN:

- 1-** Pelar los plátanos y cortarlos para incorporarlos mejor.
- 2-** Deshuesar dátiles.
- 3-** Añadir al vaso batidor los plátanos, los dátiles y los frutos rojos junto a la taza de agua y hielo si se prefiere.
- 4-** Batir hasta conseguir la textura que más os guste.
- 5-** Añadir a la mezcla las semillas de lino y el complemento PURE COLLAGEN.
- 6-** ¡Volver a triturar todo en la batidora!
- 7- SOLO QUEDA DISFRUTAR DE TU SMOOTHIE Y DE SUS PROPIEDADES**



*Rafa Lomana*  
**RAFA  
LOMANA**

# PROPIEDADES INGREDIENTES

**BA  
TIDO**  
**PIEL SANA**  
Junio 2019

## PLÁTANO

- La glucosa, la dextrosa y la sacarosa, se convierten en energía inmediata.
- Sin apenas grasas y sin colesterol.
- Rica en potasio y magnesio.

## DÁTILES

- Fuente saludable de carbohidratos.
- Fuente dietética.
- Fuente de potasio.
- Protege la salud cardiovascular.

## FRUTOS ROJOS

- Su alta composición en antioxidantes ayuda a reducir el colesterol y cuidar de la salud cardiovascular
- Tienen propiedades antiinflamatorias.
- Poseen alto contenido en fibra.
- Bajo en calorías.
- Regula los niveles de glucosa en sangre.
- Previene infecciones urinarias.

## SEMILLAS DE LINO

- Ayudan a una mejor digestión y favorecen el tránsito intestinal.
- Aumenta la vitalidad y energía física.
- Contiene vitaminas E y B.
- Contiene minerales como yodo, hierro, zinc, magnesio, calcio, potasio, manganeso, silicio, cobre, níquel, fósforo y cromo, entre otros.
- Ayuda a obtener una piel suave, previniendo el envejecimiento

## PURE COLLAGEN

- Mejora la recuperación de posibles lesiones.
- Ayuda al cuidado de la piel.
- Mejora la resistencia y fortaleza de articulaciones.
- Ayuda a que los músculos adquieran mayor fortaleza.



*Rafa Lomana*  
**RAFA  
LOMANA**



# NutriSport

by RAFA LOMANA

## PURE COLLAGEN

**PURE COLLAGEN** es un complemento alimenticio en polvo, a base de colágeno hidrolizado, ideal para aquellas personas que deseen aportar más colágeno a su pauta dietética diaria.

## COMPOSICIÓN

Proteína hidrolizada de colágeno: indicada para el colágeno de la piel.

## ALÉRGENOS

**No** contiene ningún alérgeno

## MODO DE EMPLEO

Mezclar un **dosificador (13g)** en un vaso de agua o en nuestro NutriBatido de junio. No superar la dosis diaria recomendada.

---

El colágeno es la proteína que compone los tejidos de la piel, las uñas, el cabello, los tendones y el resto de tejidos conectivos. Su funcionalidad en el metabolismo es muy variada.

El colágeno hidrolizado es una forma de colágeno que se caracteriza por poseer una estructura más sencilla que el colágeno original, permitiendo un elevado % de asimilación.

---