PIEL SANA



¿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.



Tiempo preparación: 7 minutos

Raciones: 2 personas

Propiedades: energético, saciante y perfecto para el

cuidado de tu piel.

SABOR DULCE

NO CONTIENE INGREDIENTES ALERGÉNICOS



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

PROPIEDADES INGREDIENTES

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 atioxidantes ayuda a reducir el colesterol y cuidar de la salud cardiovascular
- Tienen propiedades antiinflamatorias.
- Poseen alto contenido en fibra.
- Bajo en calorías.
- Regula los nivenes 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.



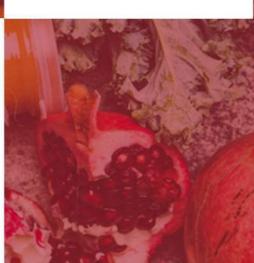




PURE COLLAGEN

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.

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 estruc tura más sencilla que el colágeno original, permitiendo un elevado % de asimilación.