



thermomix

## BATIDO ISOTÓNICO

### INGREDIENTES

150 g de piña fresca  
en trozos

1 pera  
descorazonada

1 lima  
pelada (sin nada de parte blanca  
ni pepitas)

1 pera  
descorazonada

1 lima  
pelada (sin nada de parte blanca  
ni pepitas)

1 pellizco de sal

1 pellizco de bicarbonato

250 g de agua

250 g de cubitos de hielo

1 cucharada de miel

### PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso todos los ingredientes y triture **1 min/vel 10**. Reparta en vasos y sirva.

## CONSEJOS, VARIANTES E INFORMACIÓN ADICIONAL

Este batido isotónico es ideal para tomar durante pruebas deportivas de larga duración (mínimo 1½-2 horas), ya que además de hidratar, contiene hidratos de carbono simples procedentes especialmente de las frutas y la miel que pueden favorecer una subida de la glucosa en un momento determinado de la carrera, competición, etc. Además, aporta sales minerales que contribuirán a que no se produzca ninguna deshidratación, algo que si sucediera podría repercutir seriamente en el rendimiento del deportista, lesiones musculares, etc.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 vaso

**Energía**  
176 kJ / 42 kcal

**Proteínas**  
0.44 g

**Hidratos de carbono**  
9.05 g

**Grasa**  
0.15 g