

## ¿CÓMO PREPARAR...?

### BEBIDA ISOTÓNICA CASERA

Bebida para tomar durante el ejercicio si este es superior a 1 hora o si se realiza en ambiente muy húmedo o con altas temperaturas.

- 1L de agua (del grifo o mineral)
- 1 cucharada de postre de bicarbonato sódico
- 1 cucharada sopera de azúcar
- 1 cucharada de postre de sal marina o rosa del Himalaya
- El zumo de 1-2 limones (\*)

(\*) Se puede añadir 1 vaso de zumo natural de la fruta que más nos guste, pero entonces poner la mitad del azúcar indicado arriba.



### BATIDO RECUPERADOR CASERO

#### Batido de yogur, frambuesa y dátiles

##### Ingredientes:

**250ml yogur natural** (puede ser 0% si se quiere recortar calorías)  
**100g de frambuesas** (u otros frutos rojos)  
**1 dátil** (se puede añadir otro dátil si se quiere aumentar las calorías o echar menos si se quieren reducir).



#### Batido de queso fresco batido, espinacas y manzana

##### Ingredientes:

- 250ml de queso fresco batido
- 100g manzana asada o compota (sin azúcar)
- 1 puñado de hojas de espinacas.



#### Batido de aguacate

##### Ingredientes:

**200ml de bebida de almendra o coco.**  
**100 g de aguacate**  
**1 cucharada de miel**  
**Unas hojas de menta**

