

## BATIDOS VERDES

### Carla Zaplana

La nutricionista y mentora de salud Carla Zaplana nos presenta su nuevo libro **Batidos verdes**. Zaplana conocida por introducir en nuestra dieta el consumo de zumos verdes, nos descubre ahora la otra cara de la moneda: los batidos verdes.

#### La revolución verde

Los batidos, al igual que los zumos, son una gran fuente de micronutrientes (vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas activos y otros fitoelementos que encontramos en los vegetales) y sus funciones principales son nutrir e hidratar el cuerpo y limpiar y depurar el organismo. Además, los batidos nos aportan un extra de cremosidad y contienen fibra, que nos saciará y nos ayudará a regular tanto los niveles de azúcar y colesterol en la sangre como el tránsito intestinal.

En **Batidos verdes** Carla Zaplana nos explica las diferencias entre zumos y batidos, sus beneficios, cómo prepararlos, qué ingredientes usar según nuestros objetivos y nos proporciona un buen repertorio de recetas para todos los gustos: los depurativos, energéticos, proteicos, para antes y después de practicar deporte, y relajantes.

Este manual además de las recetas de los diferentes batidos también contiene recetas de zumos verdes, explica cómo elaborar varias recetas de leXes vegetales y cómo aprovechar la pulpa de los zumos para preparar snacks.

#### ¿Por qué leXes con x?

Carla Zaplana las llama **leXes** con “X” para diferenciarlas de las leches de origen animal, pues a nivel comercial no podemos llamar a esta bebida leche, sino que su nombre apropiado sería “bebida vegetal”.

El lector de **Batidos verdes** también encontrará las respuestas a las 15 preguntas más frecuentes sobre bebidas vegetales que le han ido haciendo a la autora a lo largo de estos años.

Colección:  
Cooked by Urano  
P.V.P.: 13,50€  
128 páginas  
Lanzamiento:  
febrero de 2017



En definitiva este nuevo libro viene repleto de contenidos que servirán de guía y ayudarán a tener una buena alimentación, una mente energética y un corazón contento. Con él aprenderemos a disfrutar de la filosofía de vida COME LIMPIO que propugna la autora. Una filosofía que busca un estilo de alimentación personalizado y acorde a las necesidades individuales de cada uno.

Carla Zaplana es dietista-nutricionista, mentora de salud y autora de *best sellers* como **Zumos verdes** y **Superfoods**.



### Carla Zaplana

Auténtica *foodie* donde las haya, Carla reparte su tiempo entre la escritura y el aprendizaje en alimentación saludable; además, comparte sus conocimientos y su filosofía de vida COME LIMPIO en sus consultas y programas on-line con pacientes de todo el mundo. También destina un espacio a la elaboración y cata de nuevas recetas, a clases de yoga, a meditar, y a sus viajes a distintos países en busca de respuestas y nuevas experiencias.

Su afán insaciable por instruirse, profundizar y estudiar, así como su generosidad para divulgar y compartir todo aquello que descubre, convierten a Carla en una excepcional comunicadora de salud y nutrición. Actualmente, Carla vive en Boston, Massachusetts, EUA.

