

exante®

VERANO

Smoothies

CONOCE
NUESTROS

Nuevos

Batidos de
Verano



Bienvenido

Hola, somos Exante. Queremos ayudarte a verte y sentirte lo mejor posible, todos los días. Nuestra filosofía consiste en disfrutar de una vida saludable de una manera simple a través de una amplia gama de deliciosos y nutritivos productos, recetas fáciles de seguir, planes flexibles de alimentación y ejercicios desarrollados por nuestros expertos. Por ello, hemos desarrollado este práctico libro de recetas de smoothies, con la finalidad de enseñarte a preparar simples, rápidas y deliciosas recetas saludables, las cuales podrás realizar en casa incorporando nuestros productos en vuestra rutina diaria.

Cada receta contiene un ingrediente especial: ¡vuestro Batido Exante favorito!

Todos nuestros [batidos](#):

- Contienen 17g de proteína.
- Contienen alrededor de 4g de fibra.
- Son elaborados con 27 vitaminas y minerales.
- Te aportan 1/3 de la ingesta diaria recomendada de vitaminas y minerales.
- Son libres de gluten.
- Son adecuados para vegetarianos.

Contenido

Smoothies de VERANO

- 07-08 Proteico de Plátano
- 09-10 Tropical de Coco
- 11-12 Chía, Avena y Leche de Almendras
- 13-14 Chocolate y Cacao
- 15-16 Verde Proteico
- 17-18 Maca
- 19-20 Cookies & Cream

Recetas de nuestros *influencers*

- 20-21 Smoothie de Kiwi y Coco
- 22-23 Smoothie de Fresa y Melocotón



Batidos de Verano

- 24-25 Fresa y Sandía
- 26-27 Mango y Fruta de la Pasión
- 28-29 Piña Colada
- 30-31 Arándano

Bienvenido a Exante España

Exante es el proveedor en línea de productos de calidad que soportan una dieta saludable y balanceada. Te ofrecemos una gama de productos enriquecidos con proteína, fibra, vitaminas y minerales y un amplio rango de proteínas, snacks, superalimentos y suplementos, los cuales se integran fácilmente en vuestro día a día para ayudarte a mantener y alcanzar un estilo de vida saludable.

¿Cómo funciona?

Exante España es la opción ideal, simple y conveniente para alcanzar y mantener una dieta y vida sana. Descubre nuestra gama:

- Línea Proteica: incluye snacks de alto contenido proteico, convenientes y asequibles.
- Superalimentos : opciones con maravillosas propiedades beneficiosas para el organismo.
- Proteínas: las cuales te ayudan a incrementar tu ingesta de proteína diaria.
- Barritas, batidos, snacks y comidas: enriquecidos con más de 22 vitaminas y minerales, éstas opciones son ideales para ser integradas como complemento en vuestra dieta diaria o siguiendo nuestros planes de dieta para bajar de peso.
- Opciones adicionales y suplementos: bebidas, accesorios y suplementos que complementan una dieta sana y equilibrada.

¿Es para mi?

Exante ofrece opciones y productos para cualquier persona que quiera alcanzar un estilo de vida activo y saludable mediante una alimentación sana y flexible. Adicionalmente, ponemos a vuestra disposición nuestro blog donde podrás encontrar recetas, tips y consejos que te ayudarán a cuidar vuestra figura y mantenerte en forma.

Lista de Compras

- [Batidos Proteicos Exante](#)
- Leche de almendras
(o una leche alternativa de vuestra elección)
- Plátanos
- Arándanos
- Frambuesas
- Fresas
- Piña
- Agua de coco
- Sandía
- Manzanas
- Kiwi
- Aguacate
- Melocotones
- Mantequilla de almendra y de cacahuete
- Dátiles
- Miel
- Mango
- Fruta de la pasión
- Pera
- Espinaca
- Semillas de granada
- Yogur de vainilla bajo en grasa
- Col rizada
- Extracto de vainilla
- Hojuelas de avena
- Bicarbonato sódico
- Leche de coco
- [Cacao en Polvo Orgánico](#)
- [Semillas de Chía Orgánicas](#)
- [Maca Orgánica en Polvo](#)
- [Espirulina Orgánica en Polvo](#)
- [Aceite de Coco Virgen Orgánico](#)
- [Botones de Licor de Cacao Orgánico](#)
- [Proteína de Soja](#)

CUIDA VUESTRA FIGURA

CON Nuestros Batidos

TODOS
LOS
Batidos Exante
CONTIENEN

17g PROTEÍNA

27 Vitaminas
y Minerales

1/3 de la IDR

SON de Gluten
LIBRES

Son bajos en
Carbohidratos

SON ADECUADOS PARA
Vegetarianos

IDR: INGESTIA DIARIA RECOMENDADA DE VITAMINAS Y MINERALES.

Smoothie Proteico de Plátano

Ingredientes (2 porciones)

- ½ Sobre de [Batido de Plátano Exante](#)
- 150ml de leche de almendras (u otra leche alternativa)
- ½ plátano en rodajas
- 1 cucharada de [Cacao en Polvo Orgánico](#)
- ½ cucharada (8g) de mantequilla de almendra
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 4/5 cubitos de hielo

¿Sabías que?

El plátano tiene propiedades que ayudan a mejorar vuestro estado de ánimo debido a su alto nivel de triptófano, el cual es convertido por el cuerpo en serotonina.

Instrucciones

1. Añadir el plátano, el cacao en polvo, la mantequilla de almendras y la leche de almendras en la licuadora y mezclar hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
2. Agregar el extracto de vainilla y un poco más de leche de almendras y mezclar hasta obtener una mezcla espesa y cremosa.

Valores Nutricionales

Proteína	7g
Carbs	14g
Grasas	6g
Azúcares	7g
Fibra	4g

123
Kcal

por
porción



Tropical de Coco

Ingredientes (2 porciones)

- ½ Sobre de [Batido de Coco Exante](#)
- 1 plátano en rodajas
- 2 cucharaditas de coco deshidratado
- 1 cucharadita de [aceite de coco](#)
- ¾ taza de frambuesas
- 4/5 cubitos de hielo
- 150 ml de agua

Instrucciones

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que obtener una mezcla cremosa y suave.
2. Agregar en el tope el coco deshidratado y a disfrutar.

¿Sabías que?

Un estudio publicado en el *Journal of Nutrition* encontró que el aceite de coco acelera el metabolismo. Los investigadores encontraron que los participantes que consumieron dos cucharadas de aceite de coco por día quemaron más calorías que aquellos que consumieron menos.

Valores Nutricionales		por porción
Proteína	6g	138 Kcal
Carbs	20g	
Grasas	5g	
Azúcares	11g	
Fibra	5g	



Chía, Avena y Leche de Almendras

Ingredientes (2 porciones)

- ½ Sobre de [Batido de Vainilla Exante](#)
- 150ml de leche de almendra (u otra leche alternativa)
- 2 cucharadas de hojuelas de avena
- 2-3 dátiles
- 2 cucharadas de [Semillas de Chía Orgánicas](#)
- ½ cucharada de mantequilla de cacahuete o de almendra
- ¼ - ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- 4-5 cubitos de hielo

¿Sabías que?

¡Esta receta contiene más de 7 gramos de proteína por porción gracias a la mantequilla de cacahuete y vuestro [Batido de Vainilla Exante!](#)

Instrucciones

1. Remover el hueso de los dátiles.
2. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que obtener una mezcla cremosa y suave.

Valores Nutricionales

por porción

Proteína	7g
Carbs	13g
Grasas	5g
Azúcares	6g
Fibra	3g

135
Kcal



Chocolate y Cacao

Ingredientes (2 porciones)

- ½ sobre de [Batido de Chocolate Exante](#)
- 150ml de leche de almendra (u otra leche alternativa)
- ½ plátano maduro
- ½ aguacate
- 4 dátiles
- 2 cucharaditas de [Cacao en Polvo Orgánico](#)
- 1 cucharadita de mantequilla de almendra
- 4/5 cubitos de hielo

¿Sabías que?

Le toma de 3 a 5 años al árbol del cacao dar fruto. Cada árbol produce alrededor de 1.000 granos por año, lo suficiente para hacer sólo 1 kg de chocolate.

Instrucciones

1. Pelar el plátano y el aguacate y remover el hueso de los dátiles.
2. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora durante 2 minutos hasta obtener una mezcla cremosa y suave.

Valores Nutricionales

por porción

Proteína 6g
Carbs 14g
Grasas 8g
Azúcares 7g
Fibra 5g

142
Kcal



Verde Proteico

Ingredientes (2 porciones)

- 1 sobre de [Batido de Vainilla Exante](#)
- 150ml de leche de almendras (u otra leche alternativa)
- 1 puñado de espinacas
- 1 pera (pelada)
- ½ cucharadita de té de matcha en polvo
- 4/5 cubitos de hielo
- ½ cucharadita de [espirulina orgánica](#)

Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora durante 2 minutos hasta obtener una mezcla cremosa y suave.

¿Sabías que?

Una cucharadita de espirulina contiene 4 gramos de proteína de alta calidad y sólo 20 calorías. Si quieres conocer más sobre los beneficios de la espirulina visita nuestro [blog](#)

Valores Nutricionales

por porción

Proteína 9g
Carbs 16g
Grasas 4g
Azúcares 12g
Fibra 4g

140
Kcal



Mañana Maca

Ingredientes (2 porciones)

- ½ sobre de [Batido de Vainilla Exante](#)
- 150ml de leche de almendras (u otra leche alternativa)
- ½ plátano
- ½ cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada de [maca en polvo orgánica](#)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4/5 cubitos de hielo

Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora durante 2 minutos hasta obtener una mezcla cremosa y suave.

¿Sabías que?

La maca posee propiedades que ayudan a mejorar la fertilidad y se ha demostrado que incrementa la libido. Descubre más sobre los beneficios de la maca en nuestro [blog](#)

Valores Nutricionales

Proteína	6g
Carbs	13g
Grasas	5g
Azúcares	8g
Fibra	2g

120
Kcal

por
porción



Cookies & Cream

Ingredientes (2 porciones)

- ½ sobre de [Batido de Cookies and Cream Exante](#)
- 150ml de leche de almendras (u otra leche alternativa)
- ⅛ cucharadita de bicarbonato sódico
- ½ cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1 plátano pequeño en rodajas
- 2 cucharadas de yogur griego
- 1 cucharada de [Cacao en Polvo Orgánico](#)
- 4/5 cubitos de hielo

Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora durante 2 minutos hasta obtener una mezcla cremosa y suave.

¿Sabías que?

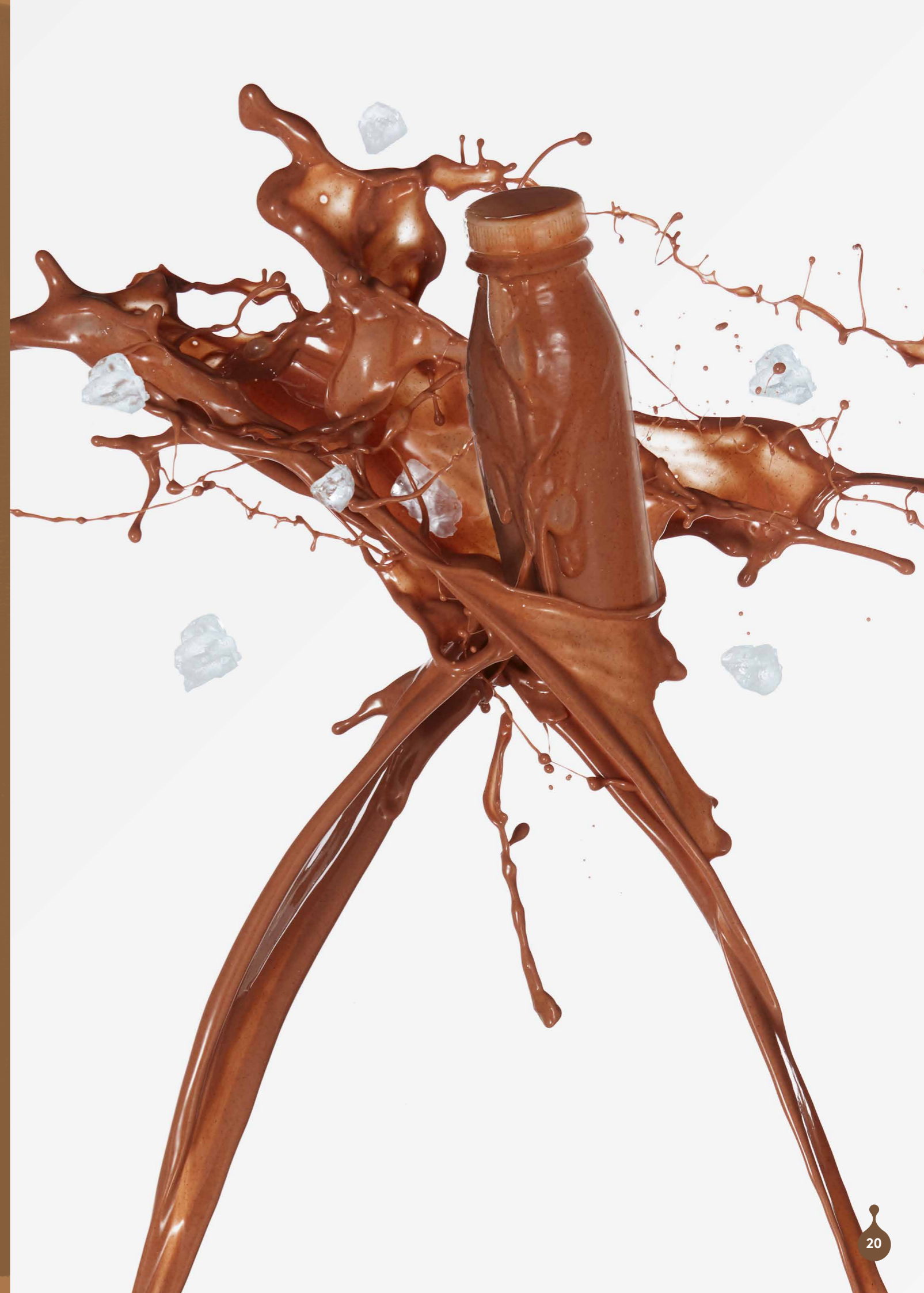
Cada batido Exante contiene 27 vitaminas y minerales; desde la vitamina A, B y C hasta la Biotina que ayuda a mantener una piel y un cabello sano.

Valores Nutricionales

Proteína	8g
Carbs	19g
Grasas	5g
Azúcares	10g
Fibra	4g

142
Kcal

por
porción



Si quieres conocer más sobre Emilio, síguelo en su cuenta en Instagram [@em_fitness](https://www.instagram.com/em_fitness)



SMOOTHIE

DE

Kiwi y Coco

Nuestro Técnico Superior en Dietética y Entrenador Personal Emilio Pérez te comparte esta deliciosa y práctica receta para ayudarte a mantener un estilo de vida saludable.

Ingredientes (2 porciones)

- 1 sobre de Batido de Vainilla Exante
- 150 ml de leche de coco (sin azúcar)
- 1 kiwi (pelado)
- 50 ml de yogur griego
- 2 cucharaditas de **semillas de chía orgánicas**
- 4/5 cubitos de hielo

Toppings

- 15g de coco deshidratado

Método de Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una mezcla cremosa y suave.
2. Agregar el coco deshidratado como topping.

Valores Nutricionales por porción

Proteína 13g
Carbs 15g
Grasas 12g
Azúcares 11g
Fibra 5g

216
Kcal

SMOOTHIE

DE

Fresa y Melocotón

Zaida Sánchez, nuestra experta en crossfit, te comparte esta rica y saludable receta, la cual es ideal para complementar vuestro estilo de vida sano y fitness.

Ingredientes (2 porciones)

- 1 sobre de **Batido de Fresa Exante**
- 150 ml de leche de almendra sin azúcar
- 50 ml de yogur griego
- 1 melocotón pelado
- 2 cucharaditas de semillas de lino
- 4/5 cubitos de hielo

Toppings

- 1 cucharadita de **semillas de chia orgánicas**

Método de Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una mezcla cremosa y suave.
2. Colocar la mezcla en un bowl y agregar el topping.

Valores Nutricionales

por porción

Proteína 13g
Carbs 18g
Grasas 6g
Azúcares 14g
Fibra 5g

176
Kcal

Si quieres conocer más sobre Zaida, no dejes de seguir su cuenta en Instagram [@zaid_fitness](https://www.instagram.com/zaid_fitness)

Nuevos

Batidos de Verano

Disfruta de nuestros deliciosos y refrescantes nuevos sabores, los cuales están inspirados en ricos cocteles.



Fresa y Sandía

2 PORCIONES

1 sobre de **Batido de Daiquirí de Fresa Exante**

1/4 de sandía (sin semillas)

1 taza de hielo

1 melocotón

50 ml de agua

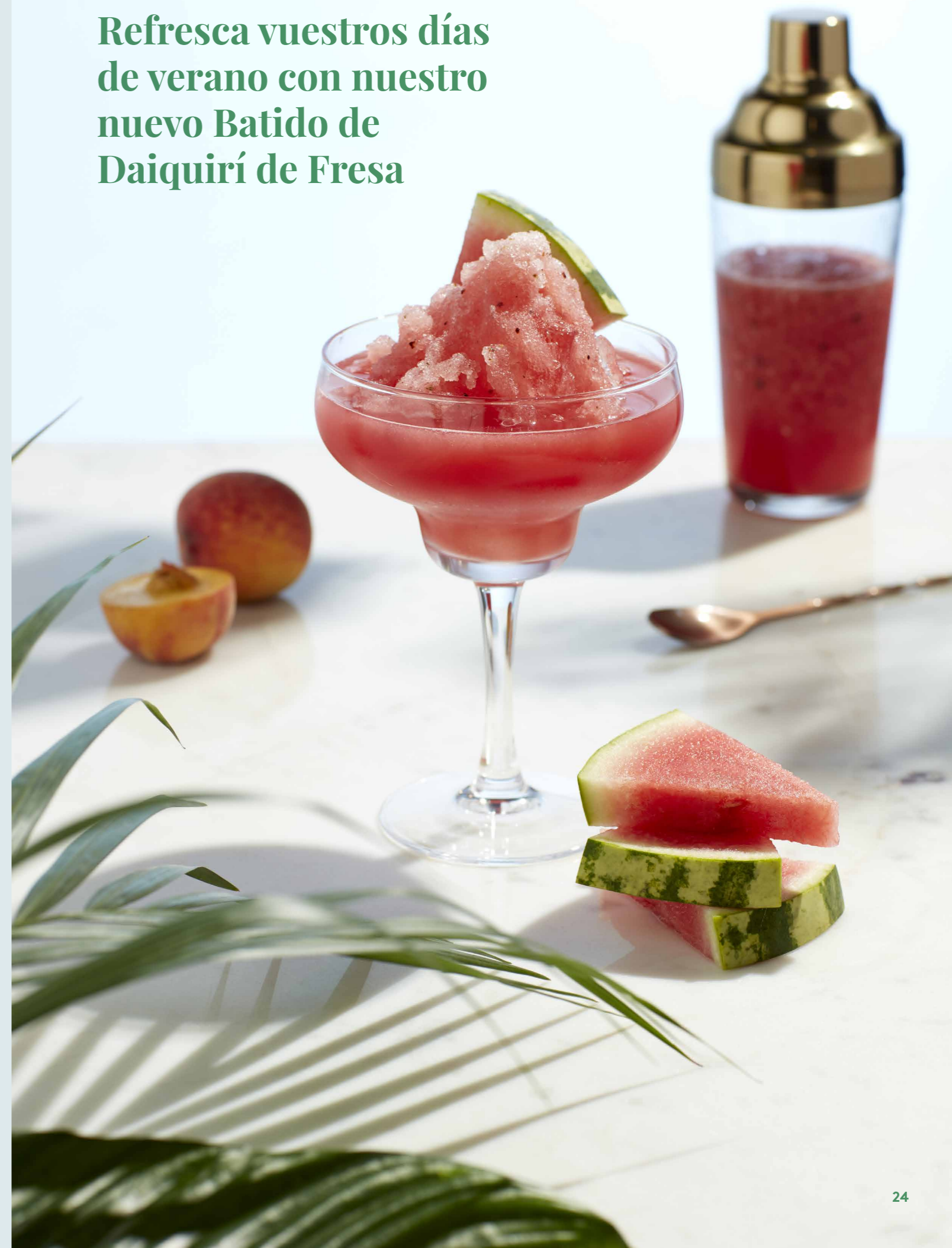
Valores Nutricionales

por
porción

Proteína 10g
Carbs 17g
Grasas 4g
Azúcares 13g
Fibra 3g

131
Kcal

Refresca vuestros días de verano con nuestro nuevo Batido de Daiquirí de Fresa



Mango y Fruta de la Pasión

2 PORCIONES

1 sobre de Batido de Mango y Fruta de la Pasión Exante

50ml de yogur de vainilla bajo en grasa

½ mango (pelado)

pulpa de 1 fruta de la pasión

50ml de agua

4/5 cubitos de hielo

Valores Nutricionales		por porción
Proteína	12g	145 Kcal
Carbs	17g	
Grasas	4g	
Azúcares	13g	
Fibra	4g	

¿Con ganas de disfrutar de una bebida afrutada? Pues nuestro smoothie de mango y fruta de la pasión te encantará.



Piña Colada

2 PORCIONES

½ Sobre de **Batido de Piña Colada Exante**

2 tazas de piña picada

1 taza de agua de coco

15g de coco deshidratado

2 cucharadas de hojuelas de avena

Valores Nutricionales		por porción
Proteína	7g	166 Kcal
Carbs	19g	
Grasas	7g	
Azúcares	12g	
Fibra	5g	

Refrescante y cremosa piña colada con menos calorías



Arándano

2 PORCIONES

½ sobre de **Batido de Cerezas y Frutos Rojos Exante**

½ plátano

1 kiwi (pelado)

¾ taza de arándanos

4-5 cubitos de hielo

50 ml de yogur griego

Valores Nutricionales

por
porción

Proteína 8g
Carbs 20g
Grasas 2g
Azúcares 13g
Fibra 3g

121
Kcal

Con un sabor a cerezas, arándanos y frambuesas, este smoothie es simplemente delicioso.

