



Batido Vigor Verde

¡Listo en minutos!

**GOOD
PROST**



www.goodprost.com - www.fsanatural.com



Efectivo Batido Vigor Verde

INGREDIENTES

- 1 taza de sandía en trozos
- 1/2 pepino sin piel
- 1/4 de limón pelado
- 1 puñado de espinacas frescas
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 taza de agua de coco
- Cubitos de hielo (opcional)

INSTRUCCIONES

1. En una licuadora, agrega la sandía en trozos, el pepino sin piel y el limón pelado.
2. Añade el puñado de espinacas frescas y las semillas de lino.
3. Vierte la taza de agua de coco en la licuadora.
4. Si deseas, agrega unos cubitos de hielo para obtener una textura más fría y refrescante.
5. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
6. Vierte el batido en un vaso o jarra, y disfruta de inmediato.

Tiempo preparación: 5 Minutos





¿Cómo puede ayudarte cada ingrediente?

1. **Sandía:** Es rica en licopeno, un antioxidante que puede ayudar a reducir el riesgo de problemas prostáticos y promover una próstata saludable.
2. **Pepino:** Contiene altas cantidades de agua y es bajo en calorías, lo que ayuda a mantener un peso saludable, un factor importante para la salud prostática.
3. **Limón:** Su contenido de vitamina C y antioxidantes fortalece el sistema inmunológico y ayuda a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo.
4. **Espinacas:** Son una excelente fuente de nutrientes, incluyendo vitaminas, minerales y antioxidantes que contribuyen al bienestar general, incluida la salud de la próstata.
5. **Semillas de lino:** Son ricas en ácidos grasos omega-3 y fitoquímicos que pueden tener propiedades antiinflamatorias y beneficios para la salud prostática.
6. **Agua de coco:** Es una bebida hidratante que contiene minerales y electrolitos que ayudan a mantener un equilibrio adecuado en el cuerpo.



¿Cómo puede ayudarte cada ingrediente?

Este batido forma parte de nuestro Plan Premium para el cuidado de la próstata. Al unirse a nuestro plan, recibirás no solo recetas de batidos saludables, sino también una amplia gama de recursos y herramientas diseñadas para brindarte un enfoque integral en el cuidado de tu próstata.

Recuerda que tu salud es una prioridad, y estamos aquí para brindarte el apoyo que necesitas en cada paso del camino.

Si tienes alguna pregunta o necesitas más información, no dudes en contactarnos, da [clic aquí](#) y escríbenos al [whatsapp](#). Estamos aquí para ayudarte en tu viaje hacia una próstata saludable.