

¿Antojo?

Las bebidas más saludables de Starbucks

Cuando estamos tratando de mejorar nuestros hábitos, hacer cambios en nuestros estilos de vida y aventurarnos en comer más saludable o siguiendo un plan de alimentación, poco se habla de los antojos que se presentan en este proceso.

Si tu eres amante del café y las bebidas que preparan las franquicias más famosas del mundo, este boletín te va a interesar.



Te dejamos las bebidas más saludables que no tienen más de doscientas calorías, si quieres tomar algo delicioso cuidando tu plan de alimentación.

Café del día y Espresso Americano

El café es la bebida con menos calorías en el menú de Starbucks y una de las más saludables. Tiene de 5 a 10 calorías y es una excelente manera de obtener una explosión de energía sin agregar carbohidratos, azúcar o grasa adicionales.

Si no te gusta el sabor amargo del café solo, y prefieres una bebida dulce, puedes agregar un jarabe bajo en calorías.



**Tamaño Alto:
0 calorías**



Tamaño Alto:
60 calorías

Capuchino sin grasa

Si el capuchino es una de tus bebidas favoritas, pero estas tratando de reducir sus calorías, la opción más saludable es capuchino sin grasa.

Con solo sesenta calorías, es la bebida más baja en el menú de Starbucks.

Flat White con leche light

El flat white es ideal para los fanáticos del espresso. Una versión más saludable es pedirlo con leche light o leche de coco para reducir su cantidad de grasa.



Tamaño Alto:
140 calorías



Tamaño Alto:
140 calorías

Macchiato helado de caramelo sin grasa

El macchiato de caramelo helado es una bebida dulce y refrescante que es perfecta en un día caluroso. Consta de un espresso endulzado con una combinación de vainilla y jarabe de caramelo, vertido en leche fría y servido con hielo. Para hacerlo más saludable pídelo con leche light o coco y sin jarabes.

Té verde helado batido

Otra deliciosa y refrescante bebida de té en el menú, el té verde helado batido es la elección perfecta para los amantes del té verde con toques de limón, menta y hierba de limón. Lo que es aún mejor es que esta bebida es completamente libre de calorías y bastante baja en cafeína.



Tamaño Alto:
0 calorías



Starbucks es conocido por sus bebidas de café dulces y azucaradas, pero la buena noticia es que no todo en el menú es alto en calorías, hay algunas reducidas en azúcar y grasa.

Así que, cumple tus antojos sin temor de aportar calorías de mas a tu dieta habitual.
