

LICUADOS

FRAMBUESA CON GUINEO (PLÁTANO)

CANTIDAD PARA 2 PERSONAS

1 guineo (plátano)

4 frambuesa congeladas

1 taza de jugo natural de manzana

1 cucharada de aceite de omega 369 (omega 369 oil)

***Mezcla todos los ingredientes en la batidora y mescla bien como por un minute y listo. Colocar en un vaso y servir inmediatamente.**

PIÑA TROPICAL

¼ pina en trocitos congelado

¼ taza de leche de coco

½ taza de jugo de china (naranja) natural

1 cucharada de aceite liquido omega 369

***Mezcla todos los ingredientes en la batidora y mescla bien como por un minute y listo. Colocar en un vaso y servir inmediatamente.**

JUGO VERDE “EL MONSTRO VERDE”

CANTIDAD PARA 2 PERSONAS

2 manzana verde

2 kiwi

1 Limón

2 tazas kale o espinacas

2 estilla de apio

1 hojita de menta

***Mezcla todos los ingredientes en la batidora y mescla bien como por un minute y listo. Colocar en un vaso y servir inmediatamente.**

JUGO “BELLO ATARDECER”

CANTIDAD PARA 2 PERSONAS

3-4 zanahorias

2 manzanas

¼ taza de jugo china natural

¼ taza de jugo de pina natural

Un trocito de Jengibre fresco, o tu gusto.

Hielo al gusto

Mesclar todos los ingredientes sin el hielo en una licuadora. Luego colocar el jugo en un vaso con el hielo.

JUGO “EMBELLECEDOR”

CANTIDAD PARA 2 PERSONAS

2 taza de kale

2 taza de espinacas

2 estilla de apio

3-4 zanahorias

1 pera

1 manzana

1 china exprimida en jugo

½ taza de frambuesas congeladas

Mesclar y batir todos los ingredientes. Luego colocar en un vaso con hielo.

JUGO REFRESCANTE

CANTIDAD PARA 2 PERSONAS

2 pepinillo

½ limón exprimido en jugo

1-2 latas de agua de coco

½ tazas de honey dew (color verde por dentro)

Mesclar todo y batir en la licuadora. Luego en vaso agregarle hielo y 1 hoja de menta.

BATIDA “DESAYUNO SIMPLE”

1 taza de frambuesas congelada,

2 guineos (plátanos)

¼ taza de avena

½ cucharadita de canela

¼ cucharadita de extracto de vainilla

2 tazas de agua o leche de soya, almendra, o de coco

Mescla todo y batir en la licuadora. Luego colocar en un vaso con hielo al gusto 😊

BATIDO “BERRYVERY SMOOTH”

½ de blueberry congelada

½ de Frambuesa congelada

1 guineo (Plátano)

1 taza Yogurt de leche de almendra, o coco

1 taza de leche de almendra, de soya o de coco

Batir todo. Colocar en un vaso con hielo.