

FÓRMULA PARA SMOOTHIES

Los smoothies son una excelente manera de añadir vitaminas, minerales y grasas saludables a tu desayuno. Esta receta te permitirá hacer tus propias combinaciones con resultados que no fallan.

1 EN UNA JUGUERA AGREGA...

1 taza de agua y
1 taza de hielo (opcional)

2 COMBINA TUS INGREDIENTES

Elige una de las opciones en
cada columna de abajo.

3 MEZCLA Y DISFRUTA

Echa a andar la juguera hasta
alcanzar la consistencia que
más te gusta y ¡listo!

GRASAS SALUDABLES

- ¼ palta
- ¼ taza de hojuelas de coco o coco rallado
- ¼ taza crema de coco (sin endulzantes ni aditivos)
- 1 cda de linaza molida
- 1 cda de mantequilla de almendras, de mani u otro fruto seco
- 1 cda de tahini
- ½ cda de aceite de coco
- ½ cda de MCT oil

FIBRA

- 1 taza de espinaca, kale o acelga
- ½ taza de berries, frescos o congelados
- ½ kiwi
- 1 cda de semillas de chíá
- ¼ palta

PROTEÍNA

- 2 cdas de mezcla LSA (harina de linaza, maravilla y almendra)**
- 2 cdas de semillas o fruto secos
- 1 cda de espirulina en polvo

SUPERFOODS

- 1 cda de açai en polvo
- 1 cda de polen de abeja
- 1 cda de cacao en polvo
- 1 cda de semillas de chíá
- 1 cda de maca en polvo
- 1-2 cdas de maqui en polvo
- 1 taza de espinaca, kale o acelga
- 1 puñado de menta o perejil

TOQUE ESPECIAL

- ½ -1 cda de canela en polvo
- Jugo de un limón
- ½ cda de nuez moscada
- Pizca de sal
- ½ cda de extracto de vainilla
- 1 cda de jengibre rallado
- 1 cda de polen de abeja

**Sólo semana 1 y 4.*

** Puedes hacer tu propia mezcla de LSA combinando: 3 cdas de linaza, 2 cdas de maravilla y 1 cda de almendras, los trituras en una procesadora de alimentos hasta conseguir consistencia de harina. Si quieres más cantidad, aumenta la cantidad de la medida, conservando las proporciones.