



Plan de licuados de 5 días

Dele una vuelta a un arcoíris de alimentos frescos con este plan de licuados de 5 días, lleno de variedad colorida y nutricional.

Día 1

Tónico de tigre tropical

Día 2

Batido verde de granada y bayas

Día 3

Batido verde con betabel y jengibre

Día 4

Batido de frambuesa, pera y vainilla

Día 5

Batido de mango, vainilla y chía

Estos son solo algunos de los beneficios nutricionales que obtendrá



Vitamina C
Fibra dietética
Vitamina B6



Vitamina C
Vitamina A
Fibra dietética



Vitamina C
Vitamina B6
Fibra dietética



Vitamina C
Vitamina B6
Potasio



Vitamina C
Vitamina A
Magnesio



Vitamina C
Vitamina B6
Hierro




Vitamina C
Fibra dietética
Potasio



Vitamina C
Vitamina B6
Calcio




Día 1: Tónico de tigre tropical

 Rinde 2 tazas/2 porciones

-
- 1 taza de agua de coco, fría
 - $\frac{2}{3}$ taza de col rizada en trozos, sin tallos
 - $\frac{1}{2}$ taza de piña pelada y picada
 - $\frac{1}{3}$ taza de mango congelado cortado en cubitos
 - 1 cucharada de almendras crudas
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita de cúrcuma molida
-

- Coloque los ingredientes en la jarra de la licuadora y cierre la tapa
- Licúe bien hasta que quede suave

Día 2: Batido verde de granada y bayas

 Rinde 2 tazas/2 porciones


-
- $\frac{2}{3}$ taza de bayas mixtas congeladas
 - 1 taza de hojas tiernas de espinaca
 - 1 plátano, cortado por la mitad
 - $\frac{1}{3}$ taza de yogur natural
 - $\frac{3}{4}$ taza de jugo de granada frío
-

- Coloque los ingredientes en la jarra de la licuadora y cierre la tapa
- Licúe bien hasta que quede suave






Día 3: Batido verde con betabel y jengibre

 Rinde 2 tazas/2 porciones

- ½ taza de betabel, pelado, cortado en trozos pequeños
- ½ taza de uvas rojas o verdes sin semillas
- ½ taza de hojas tiernas de espinaca
- ¼" (0.5 cm) de jengibre, pelado y picado
- ¼ de limón, pelado, sin semillas
- ½ naranja, pelada, sin semillas
- 5 hojas de menta fresca
- 4 cubitos de hielo
- ½ taza de jugo de manzana orgánico turbio, frío

1. Coloque los ingredientes en la jarra de la licuadora y cierre la tapa
2. Licúe bien hasta que quede suave

Día 4: Batido de frambuesa, pera y vainilla


 Rinde 2 tazas/2 porciones

- ¾ taza de leche de vaca
- 1 plátano pelado y picado
- ⅔ taza de frambuesas congeladas
- ¼ taza de yogur de vainilla
- ¼ de pera, sin corazón, picada

1. Coloque los ingredientes en la jarra de la licuadora y cierre la tapa
2. Licúe bien hasta que quede suave



Día 5: Batido de mango, vainilla y chía

 Rinde 2 tazas/2 porciones

- 1½ tazas de mango picado congelado
- ¼ taza de yogur de vainilla reducido en grasa
- 3 cucharaditas de semillas de chía blanca
- 1 taza de leche fría

1. Coloque los ingredientes en la jarra de la licuadora y cierre la tapa
2. Licúe bien hasta que quede suave

