



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
½ taza de col rizada en trozos, sin tallos
½ taza de piña pelada y picada
½ taza de mango congelado cortado en cubitos
1 cucharada de almendras crudas
¼ cucharadita de cúrcuma molida

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

Día 2: Batido verde de granada y bayas

▢ Rinde 2 tazas/2 porciones

⅔ taza de bayas mixtas congeladas
1 taza de hojas tiernas de espinaca
1 plátano, cortado por la mitad
⅓ taza de yogur natural
¾ taza de jugo de granada frío

1. Coloque los ingredientes en la jarra de la licuadora y cierre la tapa
2. 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