



Plan de licuados de 7 días

Dele una vuelta a un arcoíris de alimentos frescos con este plan de licuados de 7 días. Lleno de variedad colorida y nutricional, seguramente alimentará una semana entera de vida sana.

Día 1

Verde triple

Día 2

Locura de melón

Día 3

La guarida del dragón

Día 4

Batido de verano de durazno

Día 5

Dama verde

Día 6

Refrescante choque de fresas

Día 7

Explosión antioxidante

Estos son solo algunos de los beneficios nutricionales que obtendrá



Carbohidratos
Fibra dietética
Proteína



Vitamina C
Calcio
Hierro



Vitamina C
Vitamina B6
Fibra dietética



Vitamina B6
Potasio
Magnesio



Vitamina C
Vitamina A
Magnesio



Potasio
Magnesio
Hierro



Vitamina C
Vitamina A
Vitamina B6



Vitamina C
Potasio
Magnesio

Día 1: Batido verde triple

Rinde 2 tazas/2 porciones

1 taza de agua de coco, fría
¼ taza de hojas tiernas de espinaca
¼ taza de hojas de col rizada en trozos, sin tallos
¼ taza de hojas de lechuga romana tiernas desgarradas
½ manzana Granny Smith pequeña, sin corazón, picada
½ pepino pequeño, picado
½ plátano, pelado, picado
¼ de rama de apio mediana, picada
½ de limón, pelado, sin semillas
2 cubitos de hielo

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



Día 2: Locura de melón

Rinde 2 tazas/2 porciones

1 ¼ tazas de agua de coco, fría
½ taza de melón, pelado y picado
½ taza de melón dulce, pelado y picado
½ taza de mango congelado cortado en cubitos
¼ de aguacate, pelado y sin hueso
¼ de lima, pelada, sin semillas
3 cubitos de hielo

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

Día 3: La guarida del dragón

• Rinde 2 tazas/2 porciones



1 taza de agua de coco
½ taza de pitaya de pulpa rosada, pelada y picada
¼ taza de yogur de coco o vainilla
¼ taza de piña pelada y picada
¼ de lima pelada
1 cucharada de semillas de chía
3 cubitos de hielo
Para servir:
1 cucharadita de polen de abeja

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 verano de durazno

• Rinde 2 tazas/2 porciones

¾ taza de leche de vaca
1 durazno, sin hueso, picado
¼ taza de yogur griego
2 cucharaditas de miel
½ cucharadita de extracto de vainilla
¼ de cucharadita de canela molida
4 cubitos de hielo
Libre de lácteos:
Sustituir con leche de almendras y yogur de coco

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



Día 5: Dama verde

• Rinde 2 tazas/2 porciones



1 taza de agua de coco, fría
½ taza de hojas tiernas de espinaca
½ taza de hojas de col rizada en trozos, sin tallos
½ taza de manzana Pink Lady mediana, sin corazón, picada
2" (5 cm) de pepino, picado
2 cucharaditas de semillas de chía blanca
2 cucharaditas de semillas de pepita
2 cucharaditas de semillas de lino
2 cubitos de hielo

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



Día 6: Refrescante choque de fresas

• Rinde 2 tazas/2 porciones

1 taza de té rooibos preparado, frío
½ taza de fresas congeladas
½ taza de manzana roja, sin corazón, picada
¼ de betabel pequeño, pelado
0.5" (1 cm) de jengibre, pelado

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

Día 7: Explosión antioxidante

• Rinde 2 tazas/2 porciones

½ taza de jugo de granada, frío
½ taza de yogur probiótico de vainilla
1 taza de frambuesas congeladas
4 fresas frescas grandes
1 cucharada de harina LSA
Opcional:
1 cucharada de miel, jarabe de malta de arroz o jarabe de maple

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

