



# 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
- ⅓ plátano, pelado, picado
- ¼ de rama de apio mediana, picada
- ⅛ 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

- 1¼ tazas de agua de coco, fría
- ⅓ taza de melón, pelado y picado
- ⅓ taza de melón dulce, pelado y picado
- ⅓ 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

