

RETO SIN FILTROS

RECETARIO DE BEBIDAS



¿QUIERES CAMBIAR TU VIDA? CAMBIA DE HÁBITOS

INDICACIONES

Puedes incluir estas bebidas como acompañamiento de tus comidas de manera libre, siempre y cuando así se indique en la parte de equivalencias.

Si en el apartado de equivalencias menciona que la porción equivale a una fruta, ó a algún otro grupo de alimentos, puedes eliminar una porción de algún tiempo de comida y consumir la bebida que prefieras.



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

SALSAS

01

GOLDEN MILK

02

TE MATCHA

03

AGUA DE PIÑA Y JENGIBRE

04

AGUA DE GUAYABA

05

CHOCOLATE CALIENTE

06

CHAI LATTE

07

TÉ HELADO

GOLDEN MILK



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- Pizca de pimienta negra
- 1 taza de leche de almendras
- Endulzante sin calorías al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En una taza con la leche caliente agrega todos los ingredientes y mezcla muy bien.

*PORCIÓN: Puedes tomarte uno diario, considerando que tienes dos tazas de leche de almendras al día.

BENEFICIOS

1. Excelente antioxidante.
2. Retrasa el envejecimiento
3. Previene el cáncer.
4. Desinflama el área abdominal y articulaciones.
5. Mejora la digestión, tiene un efecto depurativo.
6. Mejora la absorción de las grasas.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

TÉ MATCHA



INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de matcha en polvo orgánica
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Stevia o monkfruit al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Sirve en una taza la leche de preferencia caliente para que se mezclen bien los ingredientes. Agrega matcha, fruto del monje y esencia de vainilla y revuelve.
2. Puedes servir caliente o agregar hielos.

PORCIÓN: Puedes tomarte uno diario, considerando que tienes dos tazas de leche de almendras al día.

BENEFICIOS

1. Combate el envejecimiento
2. Rico en antioxidantes
3. Reduce la presión arterial y el colesterol
4. Regula la glucosa en sangre
5. Aumenta la energía
6. Previene enfermedades cardiovasculares

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

AGUA DE PIÑA Y JENGIBRE



INGREDIENTES

- 3/4 taza de piña
- 1 cm de jengibre
- Agua al gusto
- Hielos
- Stevia o fruto del monje

PROCEDIMIENTO

1. Licúa todos los ingredientes y sirve en tu vaso.
2. Disfruta.
3. Rinde para dos porciones.

PORCIÓN: esta bebida NO se considera libre, equivale a una porción de fruta.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

AGUA DE GUAYABA



INGREDIENTES

- 3 guayabas sin semillas
- El jugo de 2 naranjas
- Stevia o monkfruit para endulzar
- 4 tazas de agua natural
- Hielos

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Servir y disfrutar.

*RINDE PARA 3 PORCIONES

PORCIÓN: esta bebida NO se considera libre, equivale a una porción de fruta.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

CHOCOLATE CALIENTE



INGREDIENTES

- 1 barita de canela
- 2 cucharadas de cacao
- 1 sobre de edulcorante
- 1 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar.
- Si quieres que quede más espeso puedes agregar 9 gr de chocolate sin azúcar (recuerda que eso equivale a 1/2 porción de grasa)

PROCEDIMIENTO

1. Colocar en una olla la leche de almendras y cuando esté hirviendo agregar todos los ingredientes. Mezclar muy bien y dejar hervir durante 5 minutos.
2. Servir con ayuda de un colador para evitar que caigan la canela.

PORCIÓN: esta bebida se considera como libre (una vez al día), si le agregas el chocolate equivale a 1/2 porción de grasa.

Barbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

CHAI LATTE



INGREDIENTES

- 1 barita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 clavos de olor
- 1/4 de cucharadita de jengibre
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1 flor de anís de estrella
- 2 bolitas de pimienta negra
- 1 1/2 taza de leche de almendra
- 1 cucharadita de stevia o fruto del monje.

PROCEDIMIENTO

1. Colocar en una olla la leche de almendras y cuando esté hirviendo agregar todos los ingredientes. Mezclar muy bien y dejar hervir durante 5 minutos.
2. Servir con ayuda de un colador para evitar que caigan las especias a la taza.

PORCIÓN: esta bebida se considera como libre (una vez al día).

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

TÉ VERDE HELADO



INGREDIENTES

- Té verde (puede ser de bolsita)
- 1 taza de agua
- El jugo de un limón
- Hielos

PROCEDIMIENTO

1. En agua caliente deja reposar durante 2 minutos el té verde.
2. Sirve en un vaso hielos al gusto y el té y el jugo de limón.
3. Agrega stevia o monk fruit al gusto.

PORCIÓN: esta bebida se considera como libre.

BENEFICIOS

1. Acelera el metabolismo
2. Promueve la pérdida de grasa, en compañía de una alimentación saludable.
3. Regula la presión arterial.
4. Mejora la sensibilidad a la insulina.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS