

LICUADOS VERDES

SPRING HABITS



INDICACIONES

Reto sin filtros

Los licuados verdes nos brindan fibra, nutrientes, antioxidantes y mayor saciedad.

Es una manera sencilla de aumentar tu consumo de vegetales en el día.

¡EL VERDE ES VIDA!

En este documento encontrarás varias ideas de licuados verdes, te recomiendo consumir uno al día y de preferencia antes del desayuno pero también puede ser a cualquier hora de día.

BENEFICIOS:

- Mejora tu digestión gracias a su alto contenido de fibra.
- Fortalece nuestra microbiota intestinal.
- Mejora la apariencia de la piel gracias a su gran contenido de vitaminas y minerales.
- Puede ayudar a la pérdida de peso, gracias a que nos mantiene satisfechos durante el día.
- Ayuda a eliminar líquidos retenidos.
- Depura el organismo.

No es magia, pero en compañía de buenos hábitos es un excelente aliado.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

índice

- 01 LET IT GLOW
- 02 GOLDEN DETOX
- 03 EL IMPARABLE
- 04 POWER GREEN
- 05 LICUADO TROPICAL

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

LET IT GLOW



INGREDIENTES

- 1 varita de apio
- 1 taza de espinaca baby
- 1/4 de pepino sin semilla
- 1 scoop de colageno sabor frutos rojos (opcional, pero le da un sabor delicioso y aumenta los nutrientes)
- 1 taza de agua natural
- 0.5 cm de jengibre
- 2 ramitas de perejil

PROCEDIMIENTO

1. Licúa todos los ingredientes, sirve y disfruta.
2. No lo cueles porque vas a eliminar el aporte de fibra.

PORCIÓN: Uno al día es considerado como libre.

Este licuado es una mezcla perfecta para mejorar el aspecto de la piel gracias a la combinación de sus ingredientes. Ayuda a eliminar la retención de líquidos. Es mi favorito.

GOLDEN DETOX



INGREDIENTES

- 1 varita de apio
- 1/4 de pepino (sin semillas)
- Jugo de un limón
- 0.5 cm de cúrcuma ó 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 0.5 cm de jengibre 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- Una pizca de pimienta negra (la cúrcuma en compañía de la pimienta potencia sus beneficios al doble)
- 1 taza de agua natural

PROCEDIMIENTO

1. Licúa todos los ingredientes, sirve y disfruta.
2. No lo cueles porque vas a eliminar el aporte de fibra.

PORCIÓN: Uno al día es considerado como libre.

Este licuado es la combinación perfecta y actúa como un depurador del organismo, gracias al componente activo de la cúrcuma (curcumina). Ayuda a desinflamar el área abdominal y sentirte más ligero.

EL IMPERABLE



INGREDIENTES

- 3 guayabas sin semilla (puedes cambiarlo por el jugo de una naranja)
- 1 varita de apio
- 1/2 taza de espinaca baby
- 1 nopal
- 1/4 de pepino sin semillas
- 1 vaso de agua natural
- 1 scoop de colageno sabor frutos rojos (opcional, pero le da un sabor delicioso y aumenta los nutrientes)

PROCEDIMIENTO

1. Licúa todos los ingredientes, sirve y disfruta.
2. No lo cueles porque vas a eliminar el aporte de fibra.

PORCIÓN: Equivale a una porción de fruta.

La guayaba es uno de los alimentos con mayor aporte de vitamina C y en compañía de vegetales es perfecto para darle un boost a tu sistema inmune, sobretodo esta temporada.

POWER GREEN



INGREDIENTES

- 1/2 calabacita verde cruda
- 1/2 taza de espinaca baby
- 1 cm de jengibre
- 1 taza de agua natural
- 1 manzana verde
- 1/2 taza de kale
- 1/2 taza de acelgas

PROCEDIMIENTO

1. Licúa todos los ingredientes, sirve y disfruta.
2. No lo cueles porque vas a eliminar el aporte de fibra.

PORCIÓN: Equivale a una porción de fruta.

Este licuado nos aporta vitamina K (mejora la circulación), vitamina A (para una piel radiante), potasio (ayuda al funcionamiento muscular), entre otros nutrientes que nos van a ayudar a mejorar nuestra salud al máximo.

LICUADO TROPICAL



INGREDIENTES

- 1/2 taza de leche de coco sin azúcar
- 3/4 taza de piña
- 1/2 taza de agua natural
- 1 taza de espinaca baby
- 1 nopal

PROCEDIMIENTO

1. Licúa todos los ingredientes, sirve y disfruta.
2. No lo cueles porque vas a eliminar el aporte de fibra.

PORCIÓN: Equivale a una porción de fruta.

Si te gustaría un sabor más dulces en tus licuados, esta opción es excelente. Además la piña es diurética (lo que ayuda a eliminar la retención de líquidos), y al combinarlo con vegetales tendremos un licuado rico en fibra.