

RECETARIO DE BEBIDAS

SPRING HABITS



INDICACIONES

Reto sin filtros

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, puedes eliminar una porción de algún tiempo de comida y consumir la bebida que prefieras.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

índice

- 01 TE MATCHA
- 02 LECHE DORADA
- 03 LIMONADA DE
FRESA Y
ALBAHACA
- 04 AGUA DE PEPINO,
LIMÓN Y
HIERBABUENA
- 05 TÉ HELADO
- 06 INFUSIONES

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

Preparación

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.

Contiene gran cantidad de antioxidantes 1 gr de matcha contiene el doble de antioxidantes que las lentejas y 137 veces más que un té verde convencional, por ello ayuda a combatir el envejecimiento, el deterioro de las células y contribuye a reducir la presión arterial y el colesterol. Protege al hígado, regula la insulina y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Nos brinda energía y por el contrario del café la energía que brinda el matcha se mantiene constante.



LECHE DORADA

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

Preparación

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.



LECHE DORADA

Beneficios:

La leche dorada es una bebida a base de cúrcuma que en conjunto con todos los ingredientes potencian los beneficios de cada uno de ellos. La cúrcuma ofrece una serie de beneficios para la salud que la convierten en un verdadero superalimento.

Beneficios:

- Es un poderoso antioxidante. Ayuda a combatir el daño celular causado por el estrés oxidativo que resulta en el envejecimiento, mutaciones de ADN y formación de tumores.
- Reduce la inflamación no solo del vientre también de articulaciones gracias al jengibre y la cúrcuma. Puede ayudar a reducir los dolores articulares en algunas enfermedades.
- Mejora la digestión, promueve la eliminación de residuos y una buena digestión y absorción de las grasas. La curcumina que es el compuesto activo de la cúrcuma puede ayudar a prevenir la formación de úlceras en personas con colitis ulcerosas.
- Mejora el funcionamiento cerebral, se ha demostrado que aumenta los niveles de una proteína en nuestro cerebro llamada BDNF que tiene un papel protector para nuestra función cerebral. Niveles bajos de esta proteína se relaciona con la pérdida de memoria y depresión.
- Gracias a sus papel antioxidante puede tiene un papel protector contra el cáncer.



LIMONADA DE FRESA Y ALBAHACA

Ingredientes:

- 1 taza de agua natural
- Hielos al gusto
- 2-3 fresas
- El jugo de dos limones
- 5 hojas de albahaca

Preparación

1. Licúa todos los ingredientes, puedes hacerlo en frappé o agregar los hielos después.
2. Sirve y disfruta.

PORCIÓN: Una porción al día libre.



AGUA DE PEPINO, LIMÓN Y HIERBABUENA

Ingredientes:

- 1/2 pepino pelado y sin semillas
- El jugo de dos limones
- 5 ramitas de hierbabuena
- Hielos al gusto
- Stevia o monkfruit
- 1 1/2 taza de agua natural

Preparación

1. Licuar el agua natural, el pepino, las hojas de albahaca, el jugo de limón y el endulzante.
2. Servir y agregar hielos.
3. Decorar con más ramitas de albahaca.

PORCIÓN: Alimento libre



TÉ HELADO

Ingredientes:

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

Preparación

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.

El té verde tiene bastantes beneficios entre ellos encontramos:

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

EQUIVALENCIA: Alimento libre

INFUSIONES



Ingredientes:

- Una ramita de romero
- Rodajas de limón amarillo
- 250 ml de agua mineral
- Hielos

Preparación

1. En un vaso agrega hielos, el romero y rodajas de limón amarillo.
2. Agrega el agua mineral y disfruta.

Ingredientes:

- Una ramita de romero
- Rodajas de toronja
- 250 ml de agua mineral
- Hielos

Preparación

1. En un vaso agrega hielos, el romero y rodajas de toronja.
2. Agrega el agua mineral y disfruta.

