

@nutricionsinfiltros.mx

# RECETARIO BEBIDAS

[www.nutricionsinfiltros.com](http://www.nutricionsinfiltros.com)

# RECETAS

---

RECETA

01 

LICUADOS VERDES

RECETA

02

LIMONADA DE FRESA

RECETA

03

AGUA DE PEPINO LIMÓN Y ALBAHACA

RECETA

04

AGUA DE PIÑA Y JENGIBRE

RECETA

05

AGUA DE JAMAICA

# SOPA DE VERDURAS

## CLASIC GREEN



- 1/2 taza de apio, 1 taza de espinaca cruda, 1 nopal crudo, 1/2 taza de pepino, 1/4 taza de perejil, 1 cm de jengibre, agua natural
- Elige una porción de fruta:
  - 1/3 taza de piña ó 1/2 manzana roja ó 1/2 taza de papaya ó 1/2 taza de frambuesas

## INMUNE BOOST



- 2 varitas de apio, 1 taza de espinacas, 2 ramits de perejil, ¼ de pepino sin semillas, 1 cm de jengibre, agua natural
- Elige una fruta:
  - el jugo de una naranja ó 1.5 guayabas

## POWER PINK



- 1/2 pepino, 1 varita de apio, 1 taza de espinacas, 1 cm de jengibre, ¼ taza de betabel
- Elige una fruta:
  - ½ manzana verde, ⅓ taza de piña

# LIMONADA DE FRESA

## INGREDIENTES:

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

## PROCEDIMIENTO:

1. Licua 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 ALBAHACA

## INGREDIENTES:

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

## PROCEDIMIENTO:

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: Una porción al día libre.



# 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.

Rinde para dos porciones.

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



# AGUA DE JAMAICA

## INGREDIENTES:

- 1 litro de agua (4 tazas)
- 4 tazas de flor de jamaica
- 1 litro de agua (4 tazas)
- Stevia o monkfruit al gusto.

## PROCEDIMIENTO:

1. Hervir durante 5 minutos las 4 tazas de flor de jamaica en 1 litro de agua natural.
2. Colar el agua y diluir en un litro de agua natural.
3. Agregar hielos y puedes endulzar al gusto, a mi me gusta sin nada de endulzante.
4. Disfrutar

PORCIÓN: Alimento libre

