



RECETARIO **BEBIDAS**

@nutricionsinfiltros

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.

ÍNDICE

1. Té matcha
2. Leche dorada
3. Té chai
4. Ponche de jamaica
5. Boost inmune
6. Licuado verde





TÉ MATCHA

www.nutricionsinfiltros.com

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

INSTRUCCIONES:

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.



LECHE DORADA/GOLDEN MILK

www.nutricionsinfiltros.com

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

INSTRUCCIONES:

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.



TE CHAI

www.nutricionsinfiltros.com

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.

INSTRUCCIONES:

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



PONCHE DE JAMAICA

www.nutricionsinfiltros.com

INGREDIENTES

- 130 gr de flor de jamaica
- 1 limón en rodajas
- 2 estrellas de anís
- 1 naranja en rodajas
- 2 varitas de canela
- 5 cucharaditas de monk fruit
- 150 gr de ciruelas pasas
- 2 litros de agua

INSTRUCCIONES:

1. En una olla agregar el agua con la jamaica, las estrellas de anís, limones y varitas de canela, la ciruela pasa y dejamos hervir.
2. Agrega el monk fruit y deja hervir alrededor de 5-10 minutos.
3. Pasa por un colador el ponche y sirve.
4. Puedes decorar con nuez triturada.

*PORCIÓN: puedes tomarte una taza diario de manera libre.

OJO: si le agregas nuez picada, considera que esta dentro del grupo de "Grasa B", revisa tu sistema de equivalentes.



BOOST INMUNE

www.nutricionsinfiltros.com

INGREDIENTES

- 50 gramos de jengibre (usar la raíz)
- 50 gramos de cúrcuma (la raíz, no en polvo)
- ¼ raja de canela
- ½ litro de agua
- Jugo de medio limón

INSTRUCCIONES:

1. Pela el jengibre y la cúrcuma.
2. Pon a hervir el agua y añade el jengibre, la cúrcuma y el jugo de limón y canela
3. Deja hervir durante 8 minutos.
4. Pasa por un colador, sirve y disfruta.

*PORCIÓN: libre

Puedes tomar un licuado verde antes de tu desayuno, esto para asegurar consumir tus vegetales, buen aporte de fibra durante el día, mejorar tu digestión, reducir la inflamación y retención de líquidos.



INICIAR: EL CLASICO

- 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 frambuesas



INICIAR: IMMUNE 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



INICIAR: POWER GREEN

- 1/2 calabacita verde cruda, 1/2 taza de espinaca baby, 1 cm de jengibre, 1 taza de agua natural, 1/2 taza de kale, 1/2 taza de acelgas
- Elige una fruta:
 - ½ manzana verde, ⅓ taza de piña