

# RECETARIO

## BEBIDAS

**CULTIVA-TE**

LO QUE CUIDAS SE QUEDA

## 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

01  
AGUA DE PIÑA-  
JENGIBRE

---

02  
AGUA DE PEPINO  
LIMÓN

---

03  
LICUADO VERDE

---

04  
LIMONADA DE FRESA

---

05  
FRAPPEMATCHA





# AGUA DE PIÑA- JENGIBRE

## INGREDIENTES

- 3/4 taza de piña (congelada)
- 1 cm de jengibre
- 1/2 litro de agua natural
- Hielos
- Stevia o fruto del monje

## PROCEDIMIENTO

1. Licúa todos los ingredientes y sirve en tu vaso.
2. Puedes licuar con el hielo ó ponerlos aparte.
3. Disfruta.

Rinde para dos porciones.

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

PREPARACIÓN →

Bárbara Ortiz

NUTRICION SIN FILTROS



# AGUA DE PEPINO Y LIMÓN

## 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: Libre



# LICUADO VERDE

## INGREDIENTES

- 2 varitas 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 vaso de agua natural
- 1 cm de jengibre
- 1 ramita de perejil

## PROCEDIMIENTO

1. Licúa todos los ingredientes, sirve y disfruta. Se recomienda que rompas ayuno con esta bebida.

\*PORCIÓN: Uno al día es considerado como libre. Los licuados verdes nos brindan fibra, nutrientes, antioxidantes y mayor saciedad.

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

PREPARACIÓN →

Bárbara Ortiz

NUTRICION SIN FILTROS

# LIMONADA DE FRESA

## INGREDIENTES

- 1 taza de agua natural
- Hielos al gusto
- 2-3 fresas
- El jugo de dos limones
- 1 scoop de colageno sabor frutos rojos

## 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.

PREPARACIÓN →

Bárbara Ortiz

NUTRICION SIN FILTROS



# FRAPPEMATCHA

## 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
- Hielos

## 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.