

DESDE LA RAÍZ

RECETARIO “BEBIDAS”



DONDE EMPIEZA EL CAMBIO

RETO SIN FILTROS

ÍNDICE



**BEBIDAS
"LIBRES"**



**CHOCOLATE
CALIENTE**



**BLUEBERRY
MOCKTAIL**



**MATCHA Y
CAPUCHINO**



**LIQUADOS
VERDES**



**AGUAS DE
SABOR**

BEBIDAS LIBRES

Estas son algunas opciones de bebidas que puedes consumir junto con tus alimentos ó en cualquier hora del día sin necesidad de seguir porciones.

Siempre recomiendo consumir al menos 2 litros de agua natural y siempre esa será la mejor opción, pero si quieres darle un poco de sabor puedes utilizar estas opciones:

- Agua de jamaica
- Agua de limón
- Agua con clorofila
- Café americano
- Espresso
- Té sin azúcar (verde, de limón, de manzanilla, lavanda, jengibre, etc)
- Rusa de agua mineral
- Agua gasificada kirkland
- Agua de pepino con limón

CHOCOLATE CALIENTE

Rinde: 4 porciones

Snack Grupo #3 (CARB + PROTE)

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche light, puedes cambiarla por leche de almendra o de coco
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharadita de monk fruit
- Un chorrito de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. Coloca la leche a hervir en una ollita.
2. Agrega todos los ingredientes y espera a que se integren.
3. Sirve calientito y disfruta.

BLUEBERRY MOCKTAIL

Rinde: 4 porciones

Snack Grupo #3 (CARB + PROTE)

INGREDIENTES

- 1 taza de blueberries
- 1 limón
- 10 hojitas de menta
- 1 cucharadita de monk fruit
- Agua mineral
- Hielos

PROCEDIMIENTO

1. Machaca las blueberries, el limón, hojas de menta y monk fruit.
2. Agrega monk fruit o stevia, hielos y el agua mineral.
3. Puedes decorar al gusto.

EQUIVALENTE: Libre uno al día

MATCHA LATTE

- 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

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.

CAPUCHINO

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de café ó un espresso
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Stevia o monkfruit al gusto

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.

EQUIVALENTE: Libre uno al día

LICUADOS VERDES

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!

Puedes tomarlos por la mañana, yo te recomiendo consumirlo 2-4 veces por semana.

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.

EL CLÁSICO

EQUIVALENTE: Libre uno al día

- 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

INMUNE BOOST

EQUIVALENTE: Libre uno al día

- 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 GREEN

EQUIVALENTE: Libre uno al día

- 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

AGUA DE MANDARINA

- Licua 2 mandarinas peladas, con suficiente agua natural y monk fruit o stevia al gusto.
- Cuela y sirve en un vaso con hielos.

Equivale a una porción de fruta.

AGUA DE FRESA

- Licua 1 taza de fresas, con suficiente agua natural y monk fruit o stevia al gusto.
- Sirve en un vaso con hielos.

Equivale a una porción de fruta.

AGUA DE MELÓN

- Licua 1 taza de melón, con suficiente agua natural y monk fruit o stevia al gusto.
- Cuela y sirve en un vaso con hielos.

Equivale a una porción de fruta.