@nutricionsinfiltrosmx

RECETARIO BEBIDAS





A healthy outside
starts from the
inside.

@nutricionsinfiltrosmx

BEBIDAS

Verde clásico 1

Innmune boost 2

Power green 3

Chocolate caliente 4

Ponche de jamaica 5

Agua de piña y albahaca 6

Chai latte 7

BEBIDAS

VERDE CLÁSICO

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.

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

Preparación

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



BEBIDAS

INMMUNE BOOST

Uno al día es considerado como media porción de fruta.
Los licuados verdes nos brindan fibra, nutrientes, antioxidantes y mayor saciedad.
Es una manera sencilla de aumentar tu consumo de vegetales en el día.

Ingredientes

- 2 varitas de apio
- 1 taza de espinacas
- 2 ramitas 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

Preparación

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



BEBIDAS

POWER GREEN

Uno al día es considerado como media porción de fruta.
Los licuados verdes nos brindan fibra, nutrientes, antioxidantes y mayor saciedad.
Es una manera sencilla de aumentar tu consumo de vegetales en el día.

Ingredientes

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

Preparación

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



BEBIDAS

CHOCOLATE CALIENTE

PORCIÓN: 0.5 porciones de grasa

Para acompañar tus desayunos o cena con algo calientito para esos días que estén más fríos.

Ingredientes

- 1 barita de canela (opcional)
- 2 cucharadas de cacao
- 1 sobre de edulcorante
- 1 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar.
- 9 gr de chocolate sin azúcar (arriba del 70% cacao)

Preparación

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 la canela.



BEBIDAS

PONCHE DE JAMAICA

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.

Ingredientes

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

Preparación

1. En una olla agregar el agua con la jamaica, las estrellas de anis, 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.



BEBIDAS

AGUA DE PIÑA Y ALBAHACA

PORCIÓN: esta bebida NO se considera libre, equivale a media porción de fruta.
Rinde para dos porciones.

Ingredientes

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

Preparación

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



BEBIDAS

CHAI LATTE

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

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 anis de estrella
- 2 bolitas de pimienta negra
- 1 1/2 taza de leche de almendra
- 1 cucharadita de stevia o fruto del monje.
- Opcional: 1 shot de espresso

Preparación

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.

