

kiwilimón

JUGOS Y LICUADOS

SALUDABLES



JUGOS



kiwilimón

JUGO

ANTIGRI PAL

tiempo: 15 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- 2 cdas. de miel de abeja
- 1 cdta. de jengibre sin cáscara
- 1 taza de jugo naranja
- 1 taza de jugo de toronja
- ¼ de taza de jugo de limón
- ½ cdta. de cúrcuma
- ¼ de taza de piña (*en cubos*)

PARA DECORAR

- Naranja en rodajas

PREPARACIÓN

1. Licúa la miel, el jengibre, el jugo de naranja, el jugo de toronja, el jugo de limón, la cúrcuma y la piña por 5 minutos.
2. Sirve el jugo y decora con una rebanada de naranja.

SABÍAS QUE...

La cúrcuma es perfecta para combatir problemas respiratorios por sus propiedades antiinflamatorias, broncodilatadoras y antioxidantes que liberan las vías respiratorias aminorando síntomas como la tos.



JUGO

PARA

DISMINUIR CÓLICOS
MENSTRUALES

tiempo: 5 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de jugo de mandarina (o jugo de granada del súper)
- $\frac{1}{2}$ taza de fresas (lavadas y desinfectadas)
- 1 granada (desgranada)
- 1 guayaba (sin semilla)
 - $\frac{1}{2}$ taza de piña (cortada en cubos)

PARA DECORAR

- Guayaba (cortada en rodajas)

PREPARACIÓN

1. Licúa el jugo de mandarina, las fresas, la granada, la guayaba y la piña.
2. Vierte en un vaso y decora con una rodaja de guayaba.

SABÍAS QUE...

La granada es rica en antioxidantes y también tiene efectos antiinflamatorios. Esto ayuda a reducir la inflamación durante la menstruación y a disminuir los cólicos.



JUGO

DÉTOX

tiempo: 5 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- 1 y ½ tazas de jugo de toronja
- ½ betabel (*sin cáscara*)
- ½ manzana
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de pieza de jengibre sin cáscara (*un trozo de 3 cm o del tamaño de una moneda*)
- ¼ de pieza de cúrcuma sin cáscara (*un trozo de 3 cm o del tamaño de una moneda*)

PREPARACIÓN

1. Licúa el jugo de toronja, el betabel, la manzana, el jugo de limón, el jengibre y la cúrcuma.
2. Vierte en un vaso y decora con una rodaja de toronja.

TIP

Te recomendamos beber enseguida los jugos para aprovechar los beneficios y evitar la oxidación de la fruta.





kiwilimón

JUGO
PARA

BALANCE HORMONAL

tiempo: 5 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- 2 tazas de jugo de naranja
 - 2 cdas. de polen
 - 2 cdas. de miel
 - ¼ de pepino
(con cáscara, bien lavado)
- 1 kiwi sin cáscara (si prefieres los sabores dulces, puedes sustituir el kiwi verde por kiwi dorado)
- 1 plátano (sin cáscara)

PARA DECORAR

- Kiwi (en rodajas)
- Polen

PREPARACIÓN

1. Licúa el jugo de naranja, el polen, la miel, el pepino, el kiwi y el plátano.
2. Vierte en un vaso largo, decora con una rodaja de kiwi y espolvorea con polen.

SABÍAS QUE...

El kiwi tiene folato, el nutriente que es igual al ácido fólico, que es fundamental para la salud hormonal de la mujer. Además, el pepino provee una fuente de fibra que ayuda a regular la salud intestinal.



kiwilimón



JUGO

VAMPIRO

tiempo: 5 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- 1 taza de jugo de naranja
- ½ taza de jugo de betabel
- 2 cdas. de jugo de limón
- ½ taza de jugo de zanahoria
- 2 cdas. de miel

PARA DECORAR

- Rama de apio

PREPARACIÓN

1. Licúa el jugo de naranja, el jugo de betabel, el jugo de limón, el jugo de zanahoria y la miel.
2. Sirve en un vaso y decora con una rama de apio.

SABÍAS QUE...

El betabel es rico en nitrato que ayuda a mantener el corazón sano, facilita la circulación sanguínea, mejorar la presión arterial y el ritmo cardíaco.





JUGO VERDE

CON

MANZANA

tiempo: 10 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- ½ taza de pepino (*en rebanadas*)
- ½ taza de manzana verde (*en cubos medianos y sin semillas*)
- ½ taza de apio (*en cubos*)
- ½ cdta. de jengibre (*en polvo*)
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 taza de agua

PARA DECORAR

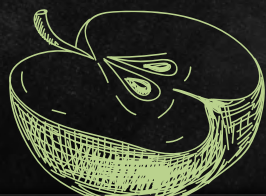
- Manzana (*en rodajas*)

PREPARACIÓN

1. Licúa el pepino, la manzana, el apio, el jengibre, el jugo de limón y el agua por 5 minutos.
2. Sirve el jugo y decora con rebanadas de manzana.

SABÍAS QUE...

La manzana verde tiene pectina, una molécula que ayuda a mejorar la digestión y a regular los movimientos intestinales.



kiwilimón





• LICUADO •

DE

AVENA CON CHOCOLATE

tiempo: 10 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- 1 cda. de mantequilla de maní
- 2 cdas. de chocolate en polvo
(o cocoa en polvo)
 - 3 cdas. de avena
 - 1/2 plátano
- 2 tazas de leche de avena
(o leche de vaca o de almendra)

PARA DECORAR

- Avena

PREPARACIÓN

1. Licúa la mantequilla de maní, el chocolate en polvo, la avena, el plátano y la leche de avena.
2. Sirve el licuado y decora con un poco de avena.

SABÍAS QUE...

Este licuado es perfecto para la hora del desayuno porque la avena, el plátano y la crema de maní aportan mucha energía.



kiwilimón



• LICUADO •

PARA

CENAR

tiempo: 10 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de avena o almendra
- 1/3 de taza de amaranto
 - 4 cdas. de nuez
 - 1 cda. de miel

PARA DECORAR

- Amaranto

PREPARACIÓN

1. Licúa la leche de avena, el amaranto, la nuez y la miel.
2. Escarcha el vaso con la miel y amaranto y vierte el licuado.
¡Disfruta!

SABÍAS QUE...

El amaranto, originario de México, es una de las fuentes más importante de proteínas, minerales y vitaminas naturales como la A, B, C, B1, B2, B3 y además de ácido fólico, calcio, hierro y fósforo.





LICUADO

DE

FRUTOS ROJOS

tiempo: 10 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- ½ plátano *(en rebanadas)*
 - ¼ de taza de fresas *(en rebanadas)*
- ¼ de taza de mora azul
- ¼ de taza de frambuesa
 - ½ taza de espinaca
- 2 cdas. de miel *(o fruta del monje para reducir calorías)*
 - 2 tazas de leche deslactosada light

PARA DECORAR

- Frutos rojos

SABÍAS QUE...

Los frutos rojos contienen muy poca azúcar, así que son la opción perfecta si buscas reducir tu consumo de calorías.

PREPARACIÓN

1. Congela el plátano, las fresas, las moras azules y las frambuesas por 12 horas. Reserva.
2. Licúa el plátano, las fresas, las moras, las frambuesas, la espinaca, la miel y la leche. Reserva.
3. Sirve el licuado y decora con frutos rojos.





LICUADO VERDE

LIGERO

tiempo: 10 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- ½ taza de acelga
(desinfectada)
- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de pepino
- ½ taza de apio
- 1 cda. de salvado

PREPARACIÓN

1. Licúa el agua, la acelga, el jugo de limón, el pepino, el apio y salvado.
2. Vierte en vaso alto.
3. Puedes agregar un poco de miel de agave para endulzar.

SABÍAS QUE...

Las acelgas crudas tienen una gran cantidad de fibra, por lo que son buenas para el estreñimiento y contienen ácido fólico y hierro que, consumiéndolas con regularidad, ayudan a regular los índices de colesterol en la sangre.



kiwilimón



LICUADO

DE

LINAZA CON CIRUELA

tiempo: 10 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

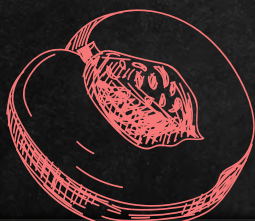
- 10 ciruelas pasa (*sin hueso*)
- ½ plátano
- 4 cdas. de linaza
- 1 cda. de canela
- 2 cdas. de miel
- 2 tazas de leche vegetal (*almendra, avena, soya, o la de tu elección*)

PREPARACIÓN

1. Licúa las ciruelas, el plátano, la linaza, la canela, la miel y la leche vegetal.
2. Sirve en un vaso y espolvorea con linaza para decorar.

TIP

Puedes dejar remojar las ciruelas pasas en agua durante la noche para que estén más suaves y sea más fácil licuarlas.





LICUADO VERDE

PARA

DESAYUNAR

tiempo: 5 min

dificultad: baja

porciones: 1

INGREDIENTES

- ½ taza de nopal
- 1 rama de apio
- 1 manzana verde
- ¼ de taza de jugo de limón
- 3 cdas. de miel

PARA DECORAR

- 1 rama de apio

PREPARACIÓN

1. Licúa el nopal, el apio, la manzana verde, el jugo de limón y la miel hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
2. Sirve en un vaso y decora con una rama de apio.

SABÍAS QUE...

Consumir nopal crudo por las mañanas regularmente, puede ayudar a disminuir los niveles de glucosa en la sangre.

