

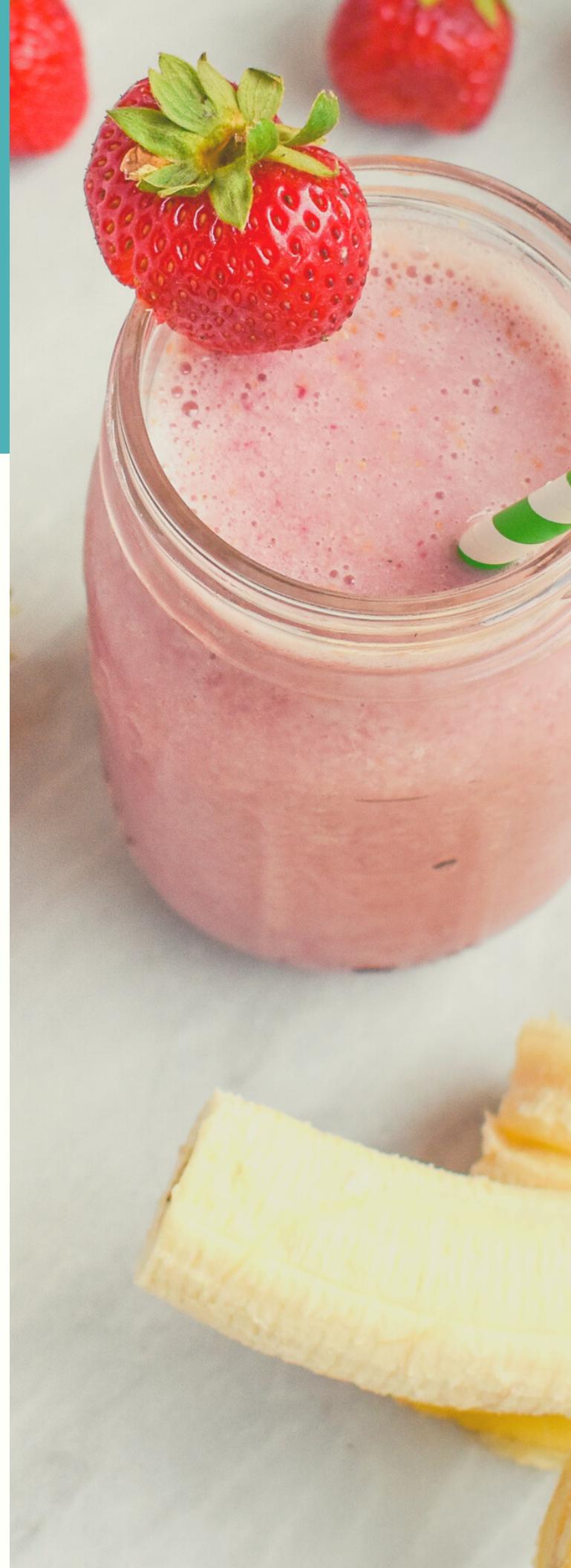
Recetario Smoothies

RECETAS RICAS,
SENCILLAS Y
SALUDABLES.

TEC NUTRICIÓN

LN. ANDREA L. CHÁVEZ NIÑO

Porque
T
queremos
T
hablemos.



Índice

Smoothies con leche

BERRY COCO	3
MANGO- FRESA	4
GREEN	5
BDAY CAKE	6
PAPAYA	7

Smoothies con agua

PURPLE	8
MENTA	9
ORANGE PINK	10
CARROT	11
PINEAPPLE	12





SMOOTHIES CON LECHE

BERRY COCO SMOOTHIE

6 cucharadas de yogurt griego
1 taza de berries congeladas
2 cucharadas de coco rallado
1 tza de leche light o leche de almendras
Vainilla al gusto
1 tza de hielo
Edulcorante



SMOOTHIES CON LECHE

MANGO-FRESA SMOOTHIE

1/2 mango
1/2 tza de fresas
congeladas
6 cucharadas de
yogurt griego
1/2 tza leche de
almendras
1 cda de avena
Vainilla
1 tza de hielo
Edulcorante



SMOOTHIES CON LECHE

GREEN SMOOTHIE

1/2 mango
1/2 tza leche de
almendra
1/2 tza té verde
Vainilla
1 tza de hielo
Edulcorante



SMOOTHIES CON LECHE

B-DAY CAKE SMOOTHIE

1 plátano
1 cda de crema de cacahuate
1 cucharada de grageas
1 tza leche de almendras
1 scoop de proteína de vainilla (opcional)
ó 3 cucharadas de yogurt griego
Vainilla
Edulcorante



SMOOTHIES CON LECHE

PAPAYA SMOOTHIE

1/2 tza leche de coco
o almendras
2 cucharadas de
yogurt griego
1/2 tza de papaya
1/2 plátano congelado
Vainilla
1 tza de hielo
Edulcorante



SMOOTHIES CON AGUA

PURPLE SMOOTHIE

1/3 de pepino sin cáscara, ni semillas
1/2 tza betabel sin cáscara
1/2 tza fresas
1 tza agua de jamaica
1 tza hielo
Edulcorante



SMOOTHIES CON AGUA

MENTA SMOOTHIE

1/2 tza mango
congelado
1 tza lechuga
3 hojas de menta
1 tza agua
1 tza hielo
Edulcorante



SMOOTHIES CON AGUA

ORANGE PINK SMOOTHIE

1 tza jugo de naranja natural
1 tza de fresas
1 tza hielo
Edulcorante



SMOOTHIES CON AGUA

CARROT SMOOTHIE

1/2 zanahoria
1/2 mango
Jugo de una naranja
1 rebanada de piña
1/2 tza fresas
1 tza agua
1 tza hielo
Edulcorante



SMOOTHIES CON AGUA

PINEAPPLE SMOOTHIE

1 rebanada de piña
1/3 manzana
1 tallo de apio
Jugo de 1 limón
1/2 vaso de agua
1/4 pepino sin cáscara
y sin semillas
1 ramita de perejil
1 tza hielo
Edulcorante