

SALUD POR UNA VIDA
SALUDABLE!

RECETARIO BLEND4U

WWW.FLIPAMARUJA.COM

Blend4U BLEND4U

No busques excusas, nuestro nuevo
sistema PORTÁTIL te permite CUIDARTE
a cualquier hora !!!



Un buen desayuno es el comienzo de un buen día.

El desayuno es la comida más importante del día



Un buen café,
acompañado de un delicioso beso
y un sorbo de amor
para calentar el alma.

Danns Vega

1) Pancakes de espinacas:

Ingredientes

- 2 cta de harina de avena
 - 1 huevo
 - 1/2 ccdta chia
 - 1/2 cctda levadura
 - 2 cta leche de avena
 - 1 puñado de espinacas baby
 - sal al gusto
- WWW.FLIPAMARUJA.COM
- Para acompañar le
añadiremos salmón
ahumado, aguacate y queso
crema al gusto.



2) Pancakes de avena y nueces:

Ingredientes:

- 2 cta de harina de avena
- 1 huevo
- 1/2 cctda levadura
- 2cta de leche de avena
- 5 o 6 nueces
- 1/2 ccdta chia
- sal al gusto

Para acompañar añadiremos
arándanos,
frambuesas,
plátano cortado en rodajas y
sirope de ágave al gusto.



3) Batido de plátano

Ingredientes:

- 1/2 plátano
- 2cta de avena
- 1cccta de chia
- 1 vaso de leche vegetal
- agave o 1 datil para endulzar
(opcional)

4) Batido de fresas y yogur

Ingredientes:

- 3 fresas
- 1/2 plátano
- 2 cta de avena
- 1cta de yogur
- 1 vaso de leche vegetal
- vainilla al gusto
- agave al gusto



WWW.FLIPAMARUJA.COM

Tentempiés saludables:

1) Batido saciante de papaya y avena

- 1/2 vaso de blend4u de papaya en dados
- 2 cta de avena
- 1ccdta de canela
- 1/2 vaso de leche vegetal o agua fresquita.

WWW.FLIPAMARUJA.COM

2) Batido de dátiles y vainilla.

- 1/2 vaso de leche de nuez
- 1 cta de yogur de vainilla
- 3 o 4 dátiles
- 1ccdta de canela en polvo
- extracto de vainilla
- 3 piezas de hielo (opcional)



3) Batido de zanahoria fresca y piña

- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 rodajas de piña
- 3 fresas
- 1 chorrito de agua
- zum de 1 naranja



WWW.FLIPAMARUJA.COM

Beneficios :

- Ayuda a combatir el estreñimiento y dolor de estómago
- Mejora la circulación
- Alto aporte en fibra
- Sube nuestras defensas
- Y esta riquísimo

Postres:

1) Batido de café y avena

- 1/2 plátano
- 3 cta de avena
- 1cta de café soluble
- 6 almendras
- 1/2 vaso de leche fría
- 4cubitos de hielo
- 1 cta de cacao en polvo
- 1ccdta de canela

WWW.FLIPAMARUJA.COM

2) Batido de chocolate y nueces

- 1 cta de cacao en polvo
- 5/6 nueces
- 1/2 plátano
- 1ccdta de canela
- 1 vaso de leche de almendras o coco



3) Batido de dátiles y plátano

- 2 cta de helado de avena vegetal con sabor a vainilla (mercadona)
- 3 o 4 dátiles
- 1/2 plátano
- leche de avena 1/2 vaso
- canela al gusto

4) Batido de oreo

- 5 galletas oreo
- 2 cucharadas de helado de chocolate blanco
- 1/2 vaso de leche

WWW.FLIPAMARUJA.COM



Crema de avellanas con cacao

- 1 vaso de blen4u
de avellanas
- 3 cta de cacao
puro
- 3 cta de AOVE

WWW.FLIPAMARUJA.COM



Gazpachos

1) Gazpacho de sandía

- 1/2 cebolleta
- 1/2 pepino
- 1 raja de sandía
- 1/2 tomate
- 1 diente de ajo (sin el corazón)
- 1 cta de vinagre o limón
- AOVE
- agua
- sal



WWW.FLIPAMARUJA.COM

2) Gazpacho de melón

- 1 raja de melón
- 1/2 cebolleta
- 1 diente de ajo (sin el corazón)
- 1/2 pepino
- 1/4 pimiento verde
- AOVE
- sal
- agua

Smoothies

Todas nuestras recetas de smoothies se le pide añadir un poquito de agua y sirope de agave, azúcar o edulcorante para endulzarlo más.



WWW.FLIPAMARUJA.COM

1) Fresa y plátano

- 1 plátano congelado
- 3 fresas congeladas

2) Mango y fresa

- 1/2 mango congelado
- 3 fresas congeladas

3) Sandía y mango

- 1/2 mango congelado
- 1 rodaja de sandía congelada
- 1/2 de leche de coco
- un chorrito de agua de coco

4) Kiwi, plátano y fresas

- 1/2 kiwi congelado
- 1/2 plátano congelado
- 3 fresas congeladas



Batidos saludables

1) Combate la anemia

- 1 vaso blend4u de espinacas baby
- 1 naranja mediana
- 1/2 banana
- 4/5 nueces
- 1/2 vaso de agua



WWW.FLIPAMARUJA.COM

2) Vientre plano

- 1 cta de chia
- 1 cta de linaza
- 1 manzana pelada
- 1 vaso de agua

3) Detox

- 1 vaso de
blend4u de
espinacas
- 1/2 pepino
- 1 manzana
pelada en
dados
- zumo de 1
limón
- Agua



4) Energético

- 3/4 dátiles
- 1 banana
- Agua

Cócteles

WWW.FLIPAMARUJA.COM



Maruja colada

- 3 dados de piña congelada
- 3 dados de hielo
- leche de coco
- agua de coco
- sirope agave
- 1 chupito de malibú

WWW.FLIPAMARUJA.COM



Baby mango

- 1/2 mango congelado
- 3 hielos
- 100ml zumo de mango
- 1 chupito de vodka o tequila
- 1 ccdta de chamoy
- 1/2 limón exprimido



WWW.FLIPAMARUJA.COM

Sex on the beach

- 6 arándanos
- 5 frambuesas
- 1 naranja mediana
- 3/4 hielos
- 1 chupito vodka
- 1 chupito licor melocotón



WWW.FLIPAMARUJA.COM

Love martini

- 3/4 fresas congeladas
- 3/4 hielos
- zumo de un limón
- 1chupito de ron blanco

WWW.FLIPAMARUJA.COM



El equipo de flipa maruja les recuerda que todas nuestras recetas se deben hacer con amor, con muuuuucho amor, como todo en la vida para conseguir el resultado esperado.



WWW.FLIPAMARUJA.COM