



*Sanar con Sabor*

**700  
RECETAS  
SIN GLUTEN  
Y SIN  
AZÚCAR**

**PART. 7**

**By Chef Mary**

*Sabores deliciosos que cuidan tu salud*

## ÍNDICE (PART 7)

<b>BEBIDAS</b> .....	675
CAFÉ CON CREMA DE LECHE .....	676
CAPUCHINO .....	677
TÉ BLANCO CON CARQUEJA (DETOX) .....	678
TÉ DE MANZANILLA CON HIERBAS DE LIMÓN .....	679
TÉ DE CARQUEJA CON PEREJIL .....	680
TÉ DE HOJAS DE LIMÓN CON HOJAS DE CANELA .....	681
TÉ DE HINOJO CON CLAVO .....	682
TÉ DE HOJAS DE MORA .....	683
TÉ DE HOJAS DE GRAVIOLA CON MENTA .....	684
TÉ DE JENGIBRE CON PARTE .....	685
TÉ DE HIBISCO CON ANÍS ESTRELLA .....	686
TÉ RUBIO CON ALECRIM .....	687
TÉ DE FRUTA DE LA PASIÓN CON CANELA .....	688
TÉ DE MELISSA CON CAPIM DE LIMÓN .....	689
TÉ DE DANDEL CON HIBISCO (DETOX) .....	690
TÉ HELADO DE HIERBAS DULCES CON CANELA .....	691
TÉ HELADO DE JENGIBRE CON MENTA .....	692
MATE HELADO CON LIMÓN .....	693
MEZCLA DE TÉ ANTIESTRÉS .....	694
MEZCLA DE TÉ ANTIFRÍO .....	695
TÉ NEGRO CON HINOJO .....	696
TÉ VERDE CON LIMÓN .....	698
TÉ VERDE HELADO CON MENTA .....	699
CHOCOLATE CALIENTE .....	700
ISOTÓNICO BAJO EN CARBOHIDRATOS .....	701
BATIDO DE AÇAÍ .....	702
BATIDO DE CACAHUETE .....	703
BATIDO DE LIMÓN .....	704
BATIDO DE FRUTA DE LA PASIÓN .....	705
JUGO DE CÍTRICOS DE FRESA .....	706
JUGO DE AÇAÍ CON MENTA .....	707
JUGO DE AÇAÍ CON FRESAS .....	708
JUGO DE ACEROLA CON MORAS .....	709
JUGO DE ACEROLA CON MENTA .....	710
JUGO DE APIO CON HINOJO .....	711
JUGO DE LECHUGA .....	712
JUGO DE LECHUGA CON PEPINO .....	713
JUGO DE COL CON FRUTA DE LA PASIÓN .....	714
ZUMO DE FRUTOS ROJOS .....	715
JUGO DE LIMÓN CON MENTA .....	716
JUGO DE LIMÓN CON LECHE DE COCO .....	717
ZUMO DE FRUTA DE LA PASIÓN CON MENTA .....	718
JUGO DE PEPINOS .....	719
JUGO DE PITANGA CON TOMATE .....	720
JUGO DE TOMATE .....	721
JUGO DE TOMATE TERMOGÉNICO .....	722
JUGO VERDE TRADICIONAL .....	723
VITAMINA DEL AGUACATE .....	724
VITAMINA DE ARÁNDANO .....	725
VITAMINA DE COCO .....	726
VITAMINA DE LA PASIÓN .....	727
VITAMINA DE FRESA .....	728



A close-up photograph of a glass filled with a vibrant red watermelon juice. The glass is packed with large, triangular chunks of watermelon and several fresh green mint leaves. The glass itself is covered in a fine mist of water droplets, suggesting it is cold. The background is softly blurred, showing more watermelon and mint, creating a fresh and healthy atmosphere.

# BEBIDAS FUNCIONALES

SANAR CON SABOR

**700 DELICIOSAS RECETAS**

# CAFÉ CON CREMA DE LECHE

## INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada (de postre) de café instantáneo
- ✓ 50ml de agua hirviendo
- ✓ 5 gotas de esencia de vainilla
- ✓ 100ml crema ligera
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

## MODO DE PREPARO

En el vaso de la batidora, agrega el café instantáneo y el agua hirviendo.;

Basta remover para disolver el café soluble y luego agregar las gotas de esencia, la crema y el xilitol;

Batir con la batidora hasta obtener una mezcla cremosa.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-10MINUTOS





# CAPUCHINO

## INGREDIENTES

- ✓ 200ml café colado, muy fuerte y sin azúcar
- ✓ 3 cucharadas de crema agria ligera
- ✓ ½ cucharadita (postre) de cacao en polvo
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol
- ✓ 1 cucharadita(s) de canela en polvo

## MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes con una batidora y colocar en una taza;

Si lo desea, espolvoree más canela en polvo por encima.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-10MINUTOS



# TÉ BLANCO CON CARQUEJA

(DESINTOXICACIÓN)

## INGREDIENTES

- ✓ 900ml de agua
- ✓ 3 cucharadas de té blanco
- ✓ 1 cucharada de hibisco
- ✓ 2 cucharadas de carqueja

## MODO DE PREPARO

En una cacerola calienta el agua, pero sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue té blanco, hibisco y carqueja;

Tapar y dejar en infusión durante 15 min. Luego colar.



ACTUACIÓN  
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-20MINUTOS



## TÉ DE MANZANILLA CON HIERBAS CIDREIRA

### INGREDIENTES

- ✓ 900ml de agua
- ✓ 5 cucharadas de manzanilla
- ✓ 3 cucharadas de bálsamo de limón
- ✓ 1 cucharada de xilitol

### MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Deje que hierva y apague;

Agrega la manzanilla, la melisa y tapa;

Deje reposar durante 10 minutos y cuele antes de servir.



**ACTUACIÓN**  
05PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15MINUTOS



# TÉ DE CARQUEJA CON PEREJIL

## INGREDIENTES

- ✓ 3 cucharadas de carqueja seca
- ✓ 1 manojo de perejil fresco
- ✓ 1 cucharada de salvia
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol
- ✓ 900ml de agua

## MODO DE PREPARO

En una cacerola, calienta el agua con el xilitol, sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue la carqueja, el perejil y la salvia;

Cubra y deje reposar durante 8 min. luego colar.



**ACTUACIÓN**  
05PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15MINUTOS





# TÉ DE LIMÓN CON HOJAS DE CANELA

## INGREDIENTES

- ✓ 5 cucharadas de hierba de limón
- ✓ 10 hojas de canela
- ✓ 800ml de agua
- ✓ 1 cucharada de xilitol (opcional)

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Deje que hierva y apague;

Agregue la hierba de limón y las hojas y la canela;

Tapar y dejar en infusión durante 10 minutos;

Colar antes de servir.



**ACTUACIÓN**  
04PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15MINUTOS



# TÉ DE HINOJO CON CLAVO

## INGREDIENTES

- ✓ 6 cucharadas de hinojo
- ✓ 2 cucharadas de clavo indio
- ✓ 800ml de agua
- ✓ 1 cucharada de xilitol (opcional)

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Llevar al fuego y cuando hierva, agregar los claveles de la India;

Baja el fuego y espera 5 minutos;

Retirar la cacerola del fuego, agregar el hinojo, tapar y dejar en infusión durante 8 minutos;

Colar antes de servir.



**ACTUACIÓN**  
04PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-20MINUTOS



# TÉ DE HOJA DE MORA

## INGREDIENTES

- ✓ 10 hojas de mora
- ✓ 1 cucharada de xilitol
- ✓ 900ml de agua

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Apaga apenas hierva y agrega las hojas de arándano;

Tapar y dejar en infusión durante 15 minutos;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN  
05PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-20MINUTOS





# TÉ DE HOJAS DE GRAVIOLA CON MENTA

## INGREDIENTES

- ✓ 5 cucharadas de hojas secas de guanábana
- ✓ 2 cucharadas de hojas de menta fresca
- ✓ 2 gotas de aceite esencial de naranja
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol
- ✓ 900ml de agua

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Apagar apenas hierva y agregar las hojas de guanábana y las hojas de menta fresca;

Tapar y dejar en infusión durante 8 minutos;

Colar antes de servir y mezclar con las gotas de aceite esencial de naranja.



**ACTUACIÓN**  
05PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15MINUTOS



# TÉ DE JENGIBRE CON PARTE

## INGREDIENTES

- ✓ 1 trozo de jengibre pelado (7cm)
- ✓ 2 cucharadas de clavo indio
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 700ml de agua

## MODO DE PREPARO

En una sartén agrega el xilitol, los claveles de la India y el jengibre en trocitos;

Caramelizar a fuego lento hasta que tome color de guaraná, con cuidado de no quemarlo;

Agrega el agua a temperatura ambiente y espera a que se disuelva el caramelo;

Retire la sartén del fuego, cubra y espere otros 10 minutos para infundir;

Colar antes de servir.



ACTUACIÓN  
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-20MINUTOS



# TÉ DE HIBISCO CON ANÍS ESTRELLA

## INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de hibisco seco
- ✓ Anís de 4 estrellas
- ✓ 1 rama de canela
- ✓ 900ml de agua
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol (opcional)

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Llevar al fuego y cuando hierva, agregar la jamaica, el anís y la canela;

Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos;

Retire la sartén del fuego, cubra y espere otros 10 minutos;

Colar antes de servir.



**ACTUACIÓN**  
05PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-20MINUTOS





# TÉ DE LAUREL CON ALECRIM

## INGREDIENTES

- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 6 hojas de laurel
- ✓ 3 cucharadas de romero
- ✓ 3 cucharadas de manzanilla

## MODO DE PREPARO

En una cacerola calienta el agua, pero sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue las hojas de laurel, el romero y la manzanilla;

Tapar y dejar en infusión durante 15 minutos, luego colar.



**ACTUACIÓN**  
05 PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
- 20 MINUTOS



# TÉ DE FRUTA DE LA PASIÓN CON CANELA

## INGREDIENTES

- ✓ Pulpa de 1 maracuyá grande
- ✓ 3 palitos de canela
- ✓ 900ml de agua
- ✓ 2 cucharadas de xilitol (opcional)

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua, el xilitol y la rama de canela;

Llevar al fuego y una vez que empiece a hervir, bajar el fuego y esperar 10 minutos;

Agrega la pulpa de maracuyá y déjala al fuego por otros 3 minutos;

Colar antes de servir.



**ACTUACIÓN**  
05 PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
- 20 MINUTOS



# TÉ MELISSA CON HIERBA DE LIMÓN

## INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de melisa
- ✓ 2 cucharadas de hierba de limón
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol
- ✓ 2 gotas de aceite esencial de naranja
- ✓ 800ml de agua

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua con el xilitol;

Llevarlo al fuego y apagarlo cuando comience a hervir;

Agregue melisa y hierba de limón. Tapar y dejar en infusión durante 10 min;

Luego coa y mezcle las gotas de aceite esencial de naranja.



**ACTUACIÓN**  
04PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15MINUTOS





# TÉ DE DIENTE DE LEÓN CON HIBISCO

(DESINTOXICACIÓN)

## INGREDIENTES

- ✓ 900ml de agua
- ✓ 2 cucharadas de hierba de diente de león
- ✓ 3 cucharadas de hibisco
- ✓ 1 ramita de menta

## MODO DE PREPARO

En una cacerola calienta el agua, pero sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue el diente de león, el hibisco y la menta;

Tapar y dejar en infusión durante 15 min;

Luego colar.



**ACTUACIÓN**  
05PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-20MINUTOS



# TÉ HELADO DE HINOJO CON CANELA

## INGREDIENTES

- ✓ 900ml de agua
- ✓ 2 palitos de canela
- ✓ 4 cucharadas de hinojo
- ✓ 1 ramita de menta fresca
- ✓ 1 cucharada de xilitol (opcional)

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol, deja hervir y agrega la rama de canela;

Bajar el fuego y esperar 5 minutos y apagarlo;

Añadir el hinojo, tapar y dejar en infusión durante 15 minutos;

Una vez frío, colar en una jarra, agregar la ramita de menta y refrigerar.



**ACTUACIÓN**  
05PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-20MINUTOS



# TÉ HELADO DE JENGIBRE CON MENTA

## INGREDIENTES

- ✓ 1 trozo de jengibre pelado (7cm)
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1 manojo de menta limpia
- ✓ 1 cucharada y ½ de xilitol (opcional)
- ✓ 1 litro de agua

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol, deja hervir y agrega el jengibre en trocitos;

Bajar el fuego y esperar 10 minutos;  
Retire del fuego, agregue todo el manojo de menta, cubra y deje reposar durante 15 minutos;

Una vez frío, colar, mezclar con el jugo de limón y refrigerar.



ACTUACIÓN  
05 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
- 30 MINUTOS





# MATE HELADO CON LIMÓN

## INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de mate
- ✓ Jugo de ½ limón
- ✓ 600ml de agua
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol (opcional)

## MODO DE PREPARO

En una olla con agua hirviendo agrega el mate, pero no lo dejes en el fuego;

Una vez que se enfríe, cuele y agregue el xilitol y el limón;

Transferir a un frasco y refrigerar.



ACTUACIÓN  
03 PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
- 15 MINUTOS



# MEZCLA DE TÉ ANTIESTRÉS

## INGREDIENTES

- ✓ 1 cucharada de hierba dulce
- ✓ 2 cucharadas de bálsamo de limón
- ✓ 1 cucharada de hierba de limón
- ✓ 3 cucharadas de manzanilla
- ✓ 900ml de agua
- ✓ 1 cucharada y  $\frac{1}{2}$  de xilitol

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Deje que hierva y apague;

Agrega el hinojo, el limoncillo, la hierba luisa y la manzanilla;

Tapar y dejar en infusión durante 13 minutos;

Colar antes de servir.



**ACTUACIÓN**  
05 PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-20 MINUTOS



# MEZCLA DE TÉ ANTIFRÍO

## INGREDIENTES

- ✓ 800ml de agua
- ✓ 5 cucharadas de hojas de eucalipto
- ✓ 1 trozo de jengibre pelado (3 cm)
- ✓ 6 hojas de canela
- ✓ 2 cucharadas de verbena
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Deje que hierva y apague;

Agrega las hojas de eucalipto, el jengibre en trocitos, las hojas de canela y la verbena;

Tapar y dejar en infusión durante 15 min;

Colar antes de servir.



**ACTUACIÓN**  
04PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-20 MINUTOS



# TÉ NEGRO CON HIERBAS DULCES

## INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de té negro
- ✓ 1 cucharada de hierba dulce
- ✓ 800ml de agua
- ✓ 1 cucharada de xilitol

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol;

Apagar apenas hierva, agregar té negro e hinojo;

Tapar y dejar en infusión durante 10 minutos;  
Colar antes de servir.



ACTUACIÓN  
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-20 MINUTOS





# TÉ VERDE CON HERRADURA (DETOX)

## INGREDIENTES

- ✓ 900ml de agua
- ✓ 2 cucharadas de té verde
- ✓ 2 hojas de boldo
- ✓ 3 cucharadas de cola de caballo
- ✓ 1 rama de canela

## MODO DE PREPARO

En una cacerola, calienta el agua junto con la rama de canela, pero sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue el té verde, las hojas de boldo y la cola de caballo;

Tapar y dejar en infusión durante 15 min;  
Luego colar.



**ACTUACIÓN**  
05 PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-20 MINUTOS



# TÉ VERDE CON LIMÓN

## INGREDIENTES

- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 4 cucharadas de té verde
- ✓ 1 jugo de limón
- ✓ 2 cucharadas (de postre) de xilitol (opcional)

## MODO DE PREPARO

En una cacerola, calienta bien el agua, pero sin dejar que hierva;

Retire del fuego, agregue el té verde, cubra y deje reposar durante 10 minutos;

Luego coe, agrega el xilitol y el jugo de limón.



**ACTUACIÓN**  
05 **PORCIONES**



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 **MINUTOS**



# TÉ VERDE HELADO CON MENTA

## INGREDIENTES

- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 2 cucharadas de té verde
- ✓ 1 taza de menta (fresca)
- ✓ Jugo de ½ limón
- ✓ 1 ½ cucharada de xilitol

## MODO DE PREPARO

En una cacerola agrega el agua y el xilitol, deja hervir y apaga;

Agregue té verde y hojas de menta;

Una vez frío, cuele en una jarra, agregue el limón y refrigere.



**ACTUACIÓN**  
05 PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
- 15 MINUTOS



# CHOCOLATE CALIENTE

## INGREDIENTES

- ✓ 100ml crema ligera
- ✓ 4 cucharadas de agua
- ✓ ½ cuchara (postre) de chocolate en polvo 70%
- ✓ ½ cucharadita (postre) de cacao en polvo
- ✓ 1 cucharada de xilitol
- ✓ 10 gotas de esencia de chocolate

## MODO DE PREPARO

En el vaso mezclador agrega el agua caliente, la crema de leche y la esencia de chocolate;

Bate un poco hasta mezclar y agrega el chocolate 70%, el cacao en polvo y el xilitol;

Batir más hasta que tenga cuerpo.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
- 20 MINUTOS





# ISOTÓNICO BAJO EN CARBOHIDRATOS

## INGREDIENTES

- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- ✓ 1 cucharada de sal
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 1 litro de agua con gas
- ✓ Canela molida al gusto (opcional)

## MODO DE PREPARO

Mezcla tú Ingredientes suavemente para no sacar todo el gas.



**ACTUACIÓN**  
02PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS



# BATIDO DE AÇAÍ

## INGREDIENTES

- ✓ 250ml de leche de coco
- ✓ 100g de açaí (pura fruta o pura pulpa sin almíbar ni glucosa)
- ✓ 1 taza (té) de hielo
- ✓ 4 cucharadas de crema agria ligera
- ✓ 1 cucharada y  $\frac{1}{2}$  de xilitol

## MODO DE PREPARO

En una licuadora bate todos los ingredientes hasta que el hielo se triture y se convierta en una mezcla homogénea.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15 MINUTOS



# BATIDO DE CACAHUETE

## INGREDIENTES

- ✓ 200ml de leche de coco
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla de maní
- ✓ 1 cucharada de cacao en polvo
- ✓ 2 cucharadas (postre) de xilitol
- ✓ 2 tazas de hielo (hielo)

## MODO DE PREPARO

En una licuadora bate todos los ingredientes hasta que el hielo se triture y se convierta en una mezcla homogénea.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15 MINUTOS



# BATIDO DE LIMÓN

## INGREDIENTES

- ✓ 250ml de leche de coco
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1 taza (té) de hielo
- ✓ 4 cucharadas de crema agria
- ✓ 1 ½ cucharada de xilitol
- ✓ 5 gotas de esencia de vainilla

## MODO DE PREPARO

En una licuadora bate todos los ingredientes hasta que el hielo se triture y se convierta en una mezcla homogénea.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15 MINUTOS





# BATIDO DE FRUTA DE LA PASIÓN

## INGREDIENTES

- ✓ 250ml de leche de coco
- ✓ 1 pulpa de maracuyá congelada
- ✓ 1 taza (té) de hielo
- ✓ 5 cucharadas de crema agria
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

En una licuadora bate todos los ingredientes hasta que el hielo se triture y se convierta en una mezcla homogénea.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15 MINUTOS



# JUGO DE CÍTRICOS DE FRESA

## INGREDIENTES

- ✓ 200g de fresas limpias
- ✓ Jugo de 2 limones
- ✓ Jugo de 1 limón chino
- ✓ 800 ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
05 PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS



# JUGO DE AÇAÍ CON MENTA

## INGREDIENTES

- ✓ 250g de açaí (pura fruta o pura pulpa sin almíbar ni glucosa)
- ✓ ½ taza de menta (fresca)
- ✓ 10 gotas de esencia de menta
- ✓ 600ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN  
03PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15 MINUTOS



# JUGO DE AÇAÍ CON FRESAS

## INGREDIENTES

- ✓ 150g de açai (pura fruta o pura pulpa sin almíbar ni glucosa)
- ✓ 10 fresas limpias
- ✓ 700ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN  
04PORCIONES



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15 MINUTOS





# JUGO DE ACEROLA CON ARANDELAS

## INGREDIENTES

- ✓ 400g de acerolas maduras
- ✓ 100g de moras muy maduras
- ✓ 700ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
03PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS



# JUGO DE ACEROLA CON MENTA

## INGREDIENTES

- ✓ 400g de acerolas maduras
- ✓ 10 hojas de menta
- ✓ 700ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
04PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS



# JUGO DE APIO CON HINOJO

## INGREDIENTES

- ✓ 3 cucharadas de semillas de hinojo
- ✓ 4 tallos de apio
- ✓ Jugo de 2 limones
- ✓ 800 ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas (postre) de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
04PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS



# JUGO DE LECHUGA

## INGREDIENTES

- ✓ 3 hojas de lechuga crujiente
- ✓ 4 hojas de lechuga planas
- ✓ 1 pieza de jengibre (1 cm)
- ✓ Jugo de 2 limones chinos
- ✓ 700ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
04 PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
- 15 MINUTOS



# JUGO DE LECHUGA CON PEPINO

## INGREDIENTES

- ✓ 6 hojas de lechuga crujientes
- ✓ 1 pepino japonés pequeño
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 600ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
03PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS





# JUGO DE COL CON FRUTA DE LA PASIÓN

## INGREDIENTES

- ✓ 500 ml de agua muy fría
- ✓ 2 hojas de col rizada
- ✓ 1 pieza de jengibre
- ✓ Pulpa natural de 2 maracuyá
- ✓ Jugo de 2 limones
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
02 PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
- 15 MINUTOS



# ZUMO DE FRUTOS ROJOS

## INGREDIENTES

- ✓ 100g de fresas maduras
- ✓ ½ taza de frambuesas congeladas
- ✓ ½ taza de moras congeladas
- ✓ 800 ml de agua helada
- ✓ 1 cucharada y ½ de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
04PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS



# JUGO DE LIMÓN CON MENTA

## INGREDIENTES

- ✓ Jugo de 3 limones
- ✓ 600ml de agua helada
- ✓ 10 hojas de menta limpias
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora y tritura si lo deseas.



**ACTUACIÓN**  
03PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS



# JUGO DE LIMÓN CON LECHE DE COCO

## INGREDIENTES

- ✓ Jugo de 4 limones
- ✓ 4 cucharadas de leche de coco
- ✓ 250ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-10 MINUTOS



# JUGO DE FRUTA DE LA PASIÓN CON MENTA

## INGREDIENTES

- ✓ 3 maracuyá grandes
- ✓ 10 hojas de menta limpias
- ✓ 600ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
03PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS





# JUGO DE PEPINOS

## INGREDIENTES

- ✓ 1 pepino grande de campo
- ✓ 1 pepino japonés
- ✓ 5 hojas de menta
- ✓ 1 pieza de jengibre fresco (2 cm)
- ✓ 2 cucharadas de xilitol
- ✓ 300ml de agua helada

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
- 10 MINUTOS



# JUGO DE PITANGA CON TOMATE

## INGREDIENTES

- ✓ 200g de pitangas maduras
- ✓ 1 tomate maduro
- ✓ 600ml de agua helada
- ✓ 3 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
03PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-10 MINUTOS



# JUGO DE TOMATE

## INGREDIENTES

- ✓ 3 tomates maduros
- ✓ 1 pieza de jengibre fresco (1 cm)
- ✓ 3 hojas de menta
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 500ml de agua helada
- ✓ 2 cucharadas de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
03PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS



# JUGO DE TOMATE TERMOGÉNICO

## INGREDIENTES

- ✓ 2 tomates maduros
- ✓ 1 trozo pequeño de pimiento rojo
- ✓ 400ml de agua helada
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1½ cucharada (postre) de xilitol

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



**ACTUACIÓN**  
02PORCIONES



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
-15 MINUTOS



# JUGO VERDE TRADICIONAL

## INGREDIENTES

- ✓ 2 hojas de col rizada
- ✓ 1 pieza de jengibre (2cm)
- ✓ 3 hojas de limoncillo
- ✓ Jugo de 2 limones
- ✓ 300 ml de agua muy fría
- ✓ 2 cucharadas de xilitol (opcional)

## MODO DE PREPARO

Batir todo en la licuadora y luego colar.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-10 MINUTOS





# VITAMINA DEL AGUACATE

## INGREDIENTES

- ✓ 1 aguacate mediano maduro
- ✓ 200 ml de leche de coco fría
- ✓ 1 pizca de canela en polvo (opcional)
- ✓ 5 piedras de hielo
- ✓ Jugo de ½ limón
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

## MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora o batidora por 3 minutos.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
- 15 MINUTOS



# VITAMINA DE ARÁNDANO

## INGREDIENTES

- ✓ 200 ml de leche de coco fría
- ✓ 7 piedras de hielo
- ✓ ½ taza (té) de arándanos congelados
- ✓ 2 cucharadas de crema
- ✓ 5 nueces de Brasil picadas
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

## MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora o batidora por 3 minutos.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
- 15 MINUTOS



# VITAMINA DE COCO

## INGREDIENTES

- ✓ 50 g de coco rallado
- ✓ 200 ml de leche de coco fría
- ✓ 3 cucharadas de crema
- ✓ 5 piedras de hielo
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

## MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora por 2 minutos.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15 MINUTOS



# VITAMINA DE LA PASIÓN

## INGREDIENTES

- ✓ 50ml de jugo concentrado
- ✓ 200 ml de leche de coco fría
- ✓ 3 cucharadas de crema fría
- ✓ 6 piedras de hielo
- ✓ 1 cucharada de harina de castañas
- ✓ 1 cucharada de xilitol de maracuyá

## MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora por 2 minutos.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15 MINUTOS



# VITAMINA DE FRESA

## INGREDIENTES

- ✓ 100g de fresas congeladas
- ✓ 200 ml de leche de coco fría
- ✓ 2 cucharadas de crema
- ✓ 1 cucharada de harina de almendras
- ✓ 1 cucharada (de postre) de xilitol

## MODO DE PREPARO

Bate todo en la licuadora o batidora por 3 minutos.



ACTUACIÓN  
01 PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-15 MINUTOS

