

ARME SU PROPIO SMOOTHIE



Los smoothies pueden ser una comida rápida y llena de nutrientes. Incorpore frutas y verduras ricas en fibra, proteínas de calidad y líquidos bajos en azúcar. Esta combinación le garantizará un smoothie que le saciará, evitará que su nivel de azúcar en sangre suba demasiado rápido y valdrá la pena el esfuerzo.

LÍQUIDO

De ½ taza a 1 taza

- Leche descremada
- Alternativa ala leche sin endulzar
- Jugo 100% natural

VEGETALES

½ taza

Frescos o congelados

- Pepino
- Coliflor
- Espinaca o col rizada
- Zanahoria

Cocidos, congelados o enlatados

- Remolacha
- Calabaza
- Batata

SABORIZANTES

De ½ cucharadita a 1 cucharadita

- Canela molida
- Jengibre fresco o molido
- Vainilla
- Jugo o ralladura de limón o lima
- Miel o sirope de maple
- Hojuelas de coco

PROTEÍNA

1 o dos cucharadas

- Mantequilla de maní
- Frutos secos y semillas
- Yogur griego
- Avena
- Tofu
- Frijoles

FRUTA

De ½ taza a 1 taza picada, fresca o congelada

- Banana
- Frutos rojos
- Piña
- Manzana
- Melocotón
- Mango

ESPESANTE

Hasta ½ taza

- Hielo
- Aguacate
- Cualquier proteína también sirve para espesar

INSTRUCCIONES

1. VERTER EL LÍQUIDO



Comience con $\frac{1}{2}$ taza o 1 taza de líquido en la licuadora.

2. AÑADIR SABORIZANTES



Elija sus saborizantes y añada al líquido

3. AÑADIR FRUTA



Seleccione y añada entre $\frac{1}{2}$ taza y 1 taza de fruta a la licuadora.

4. AÑADIR VEGETALES



Seleccione y añada $\frac{1}{2}$ taza de vegetales a la licuadora.

5. AÑADIR PROTEÍNA



Si va a agregar proteína, este es el momento.

6. AÑADIR ESPESANTE



El ingrediente final es el espesante, de necesitarlo. Prenda la licuadora hasta que esté integrado.

PRUEBE ESTAS COMBINACIONES

Pumpkin Delight 1 banana mediana + $\frac{1}{3}$ taza de puré de calabaza + 1 cucharada de mantequilla de maní + $\frac{2}{3}$ taza de leche + $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela + jengibre + $\frac{1}{2}$ cucharada de sirope de arce + $\frac{1}{2}$ taza de hielo

Sunrise Smoothie $\frac{1}{2}$ banana mediana + $\frac{1}{2}$ taza de piña + $\frac{1}{2}$ taza de mango + 1 taza de espinacas + $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja + hielo