



RECETARIO

Smoothies

NUTRITIVOS



@nutriologadianatovar

Nutrición a base de plantas



¿Qué es un smoothie?

Es un licuado de varios ingredientes, puede incluir frutas, hojas verdes, granos germinados, semillas, super alimentos, etc.

Puntos importantes de los smoothies

- ✿ Sustituyen un desayuno completo
- ✿ Deben incluir hojas verdes
- ✿ Deben incluir grasas buenas
- ✿ Deben ser endulzados naturalmente
- ✿ Deben consumirse al momento
- ✿ No deben exceder de 1 o 2 frutas máximo
- ✿ No deben exceder de 7 ingredientes



Recomendaciones

- ❖ Toma un vaso de agua al despertar, espera 20 minutos y después puedes tomar tu smoothie.
- ❖ La porción de las recetas es para una persona, si deseas compartir con tus seres queridos aumenta las porciones.
- ❖ Las frutas pueden ir congeladas, esto hará más refrescante tu smoothie.
- ❖ Si tomas algún tipo de proteína en polvo, puedes agregarla a tu smoothie sin ningún problema.
- ❖ Si no tienes algún ingrediente, sustitúyelo por otro, no te compliques.
- ❖ Si tu mezcla queda muy espesa, agrega más agua o leche vegetal, debe quedar una mezcla no muy espesa pero tampoco muy líquida y sin sabor.
- ❖ Si puedes, bebe tu smoothie con un popote reutilizable, esto ayudará a que lo bebas lentamente y sin prisa.



Elaboración de los smoothies

Coloca el agua o la leche vegetal y después los demás ingredientes en la licuadora. Licua hasta conseguir una mezcla homogénea y sírvelo en un vaso.

¡Disfruta!

Lista de compras

Frutas y verduras

- 🍓 2 plátanos
- 🍓 1 mango
- 🍓 1 papaya pequeña
- 🍓 1 piña pequeña o 1 naranja
- 🍓 250g de frambuesas o fresas
- 🍓 250g de moras o zarzamoras
- 🍓 2 tallos de apio
- 🍓 5 hojas de espinaca
- 🍓 4 hojas de berza
- 🍓 2 hojas de acelga
- 🍓 2 hojas de lechuga romana
- 🍓 1 aguacate
- 🍓 1 nopal
- 🍓 1 penca de sábila

Cereales y semillas

- 🌾 100g de avena
- 🌾 50g de amaranto
- 🌾 50g de quínoa
- 🌾 50g de semillas de linaza
- 🌾 50g de chía
- 🌾 50g de semillas de girasol sin cáscara
- 🌾 100g de nuez pecana
- 🌾 100g de nuez de la india
- 🌾 100g de cacahuates sin cáscara y sin sal
- 🌾 100g almendras
- 🌾 100g de nibs de cacao

Especias

- 🌿 100g de canela en polvo
- 🌿 100g de jengibre en polvo
- 🌿 50g de cúrcuma en polvo
- 🌿 50g de cardamomo en polvo
- 🌿 50g de cacao el polvo

Endulzantes

- 🍯 Miel de maple o miel de abeja
- 🍯 100g de dátiles



Smoothie energético

Ingredientes:

- ✿ 1 plátano maduro
- ✿ 5 hojas de espinaca
- ✿ ½ taza de avena
- ✿ 1 cucharadita de canela en polvo
- ✿ 1 cucharadita de semillas de linaza
- ✿ ¼ de cucharadita de jengibre en polvo o 2 cm de jengibre fresco
- ✿ 2 tazas de agua o leche vegetal de tu preferencia



Smoothie tropical

Ingredientes:

- 🌱 1 taza de mango o 1 mango pequeño
- 🌱 ½ taza de amaranto
- 🌱 1 tallo o 5 hojas de apio
- 🌱 5 nueces pecanas (previamente remojadas)
- 🌱 1 cucharada de semillas de chía
- 🌱 ¼ de cucharadita de cúrcuma en polvo o 2 cm de cúrcuma fresca
- 🌱 ¼ de cucharadita de cardamomo en polvo
- 🌱 1 dátil sin hueso o 2 ciruelas pasas
- 🌱 2 tazas de agua o leche vegetal de tu preferencia



Smoothie digestivo

Ingredientes:

- ✎ 1 taza de papaya
- ✎ 2 cucharadas de quínoa cocida o avena cocida o remojada
- ✎ 2 hojas de berza o espinaca
- ✎ 1 cucharada de semillas de linaza
- ✎ 1 cucharada de cacahuates sin cáscara y sin sal
- ✎ 2 tazas de agua o leche vegetal de tu preferencia



Smoothie refrescante

Ingredientes:

- ✎ 1 taza de frambuesas o fresas
- ✎ ½ aguacate
- ✎ 2 hojas de lechuga romana
- ✎ 6 almendras (previamente remojadas)
- ✎ 1 cucharada de chía
- ✎ 1 dátil o 2 ciruelas
- ✎ 2 tazas de agua o de leche vegetal de tu preferencia



Smoothie détox

Ingredientes:

- 1 taza de piña o 1 naranja pelada
- 1 nopal pequeño
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1 tallo de apio pequeño
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharadas de pulpa de sábila (opcional)
- 2 taza de agua



Smoothie chocolatoso

Ingredientes:

- ✻ 1 plátano
- ✻ 1 cucharada de cacao en polvo
- ✻ 1 cucharadita de canela en polvo
- ✻ 2 hojas de berza o espinaca
- ✻ 6 nueces pecanas (previamente remojadas)
- ✻ 1 cucharada de semillas de chía
- ✻ 1 cucharada de nibs de cacao (opcional)
- ✻ 2 tazas de agua o leche vegetal de tu preferencia



A glass of purple smoothie with blueberries and mint leaves on a dark background.

Smoothie antioxidante

Ingredientes:

- ✎ 1 taza de moras azules o zarzamoras
- ✎ 6 nueces de la india (previamente remojadas)
- ✎ 1 cucharada de miel de maple o miel de abeja
- ✎ 1 cucharada de semillas de girasol peladas
- ✎ ½ taza de amaranto
- ✎ 2 hojas de acelga
- ✎ 2 taza de agua o leche vegetal de tu preferencia



No olvides seguirme en mis redes sociales, me gusta compartir hábitos saludables, recetas fáciles y mucho más.

Si preparas algunos de estos deliciosos smoothies y lo compartes en tus redes no olvides etiquetarme, me ayudas mucho compartiendo y mencionándome. Este recetario está hecho con mucho amor, dedicación y buena vibra para llevar hábitos saludables a tu vida y la de tu familia.
¡Disfrútalo!

Si deseas aprender sobre alimentación natural, hábitos saludables y ejercicio mándame un mensaje y con gusto platicamos en como te puedo ayudar a lograr tus objetivos.



@nutriologadianatovar