Recetas Smoothies

Smoothie Detox

- MANOJO HOJAS KALE

- 1/4 MANGO

- 1/2 MANZANA

- 2 TALLOS DE APIO

- 1 VASO DE JUGO DE TORONJA

- PEDACITOS DE PEREJIL Y MENTA

- 20 ML CLARA DE HUEVO SAN JUAN

Smoothie Vientre Plano

- 1/2 YOGUR GRIEGO LIGHT

- 1/2 VASO DE ARÁNDANOS

- 1/2 VASO DE TROCITOS DE PIÑA

- 1/2 VASO DE TROCITOS DE PAPAYA

- MANOJO DE LECHUGA

- 3/4 VASO DE AGUA

- 1 CUCHARADA DE CHÍA

- 20 ML CLARA DE HUEVO SAN JUAN

Smoothie Piel Increíble

- 1 PEPINO

- 1 MANZANA VERDE

- 1 LIMÓN

- MANOJO HOJAS DE LECHUGA

- PEDACITOS HOJAS DE MENTA

- 1 MEDIDA DE YOGUR CON PROBIÓTICOS

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

- 20 ML CLARA DE HUEVO SAN JUAN

Smoothie Antiedad

- 1 MANOJO DE LECHUGA ROMANA

- ESPINACAS CRUDAS AL GUSTO

- 1 VASO DE AGUA

- 1 MANZANA VERDE

- 1 PLÁTANO

- 1 PERA

- 3 TALLOS DE APIO

- JUGO DE MEDIO LIMÓN

- 20 ML CLARA DE HUEVO SAN JUAN

Smoothie Energético

- 2 CUCHARADAS DE CREMA DE CACAHUATE

- 1 PLÁTANO

- 1 VASO DE LECHE

- 1 CUCHARADA DE AVENA

- 30 ML CLARA DE HUEVO SAN JUAN

Arma tu propio smoothie

ELIGE UN INGREDIENTE DE CADA TIPO Y LICÚA HASTA QUE ESTÉN COMPLETAMENTE MEZCLADOS Y TENGAN UNA CONSISTENCIA UNIFORME.

La base:

AGUA
TÉ
LECHE VEGETAL
YOGURTH GRIEGO
JUGO

Algo verde:

LECHUGA
ESPINACA
KALE
ACELGAS

Fruta para endulzar:

MANZANA
PERA
UVA
PIÑA
BERRIES

Porción de proteína:

CLARA DE HUEVO
ALMENDRAS
NUECES
YOGURTH

*TODO SE MEZCLA EN LICUADORA

2015 HUEVO SAN JUAN ®