



Guía para batidos verdes

1 VERDURAS DE HOJA VERDE

Elija 1 o 2 tazas, frescas o congeladas



Espinacas, col rizada, acelga, rúcula, perejil, cilantro (puede agregar otras verduras como coliflor, calabacín, zanahoria, remolacha o calabaza)

2 FRUTAS

Elija 1 o 2 tazas, frescas o congeladas



Arándano, fresa, frambuesa, pera, piña, banana, manzana, mango, cerezas, duraznos, etc.

3 PROTEÍNA

Elija una porción



Semillas de cáñamo (2 o 3 cucharadas), proteína vegetal en polvo (½-1 cucharada), tofu orgánico (½ taza), frijoles blancos o garbanzos (½ taza), leche de soja o guisantes sin endulzar (1 taza, también cuenta como líquido)

4 GRASA Y FIBRA

Elija 1 o 2 cucharadas



Harina de lino, semillas de chía, nueces, aguacate, mantequilla de nueces

5 REFUERZOS

Opcional, elija ¼ o 1 cucharadita



Espirulina, canela, cúrcuma (+ pimienta negra), nuez moscada, extracto de vainilla, dátil Medjool, jengibre, cayena, cacao en polvo, semillas de cacao, menta

6 LÍQUIDOS

Elija 1 o 2 tazas



Agua filtrada, leche vegetal sin endulzar (soja, guisante, almendra, anacardo, avena, arroz), agua de coco sin endulzar, té verde, hielo para espesar