**SMOOTHIE POPEY (BANANA, KIWI, ESPINACAS O KALE)**

**SMOOTHIE VERDE**

**RECETA**

1 KIWI

½ PEPINO

1 BANANA

¼ SABILA PREVIAMENTE CONGELADA

½ TAZA DE BABY ESPINACA O KALE

¼ CDTA JUGO DE LIMON

**MODO DE PREPARACION**

**BATIR TODO EN LICADORA**

**¡CUANDO LO TIENES LISTO LE AGREGAS HIELO! Y VOILA LISTO PARA TOMAR.**

**SMOOHIE ANTIOXIDANTE BERRY GOOD**

SMOOTHIE ROJO (ARANDANOS, FRESAS, FRAMBUESAS)

**RECETA**

½ TAZA DE ARANDANOS

½ TAXA DE FRESAS

¼ TAZA DE FRAMBUESAS

¼ CDTA DE MORINGA EN POLVO O GENJIBRE

1 TAZA DE LECHE DE COCO O ALMENDRAS

**MODO DE PREPARACION**

**BATIR TODO EN LICADORA O SI TIENES PROCESADOR!!! ¡CUANDO LO TIENES LISTO LE AGREGAS UN POCO DE MIEL O STEVIA LIQUIDA Y VOILA LISTO PARA TOMAR.**

**SMOOHIE ANTIOXIDANTE BUGS BUNNY**

SMOOTHIE ANARANJADO (NARANJA, ZANAHORIAS, PAPAYA)

**RECETA**

1 NARANJA

3 ZANAHORIAS

1 TAZA DE PAPAYA EN TROZOS

**MODO DE PREPARACION**

**EXPRIMES EL JUGO DE LA NARAJA Y LE RALLAS UN POCO DE LA PIEL, PARA EXTRAER LAS PROPIEDADES DE LOS ACEITES ESENCIALES. EN UN EXTRACTOR SACAS EL JUGO DE LAS TRES ZANAHORIAS. LUEGO EN UNA LICUADORA O BLENDER PONES LOS DOS JUGOS Y LA PAPAYA.**

**SI NO TIENES EXTRACTOR PARA SACAR EL JUGO DE LAS ZANAHORIAS, PUEDES BATIR EN LICUADORA O BLENDER, CUIDANDO QUE LOS PEDAZOS SEAN PEQUEÑOS PARA QUE SE TRITUREN BIEN.**

**TIPS**

A TODOS TUS BLENDS LES PUEDES AGREGAR EN EL TOP UNA PIZCA DE : MORINGA EN POLVO, CURCUMA CON UN PINCH DE PIMIENTA, GENJIBRE, ROSA MOSQUETA EN POLVO, MAQUI EN POLVO, ETC.

TAMBIEN, LES PUEDES AGREGAR LA PROTEINA DE TU ELECCION!