



Smoothies

La Diosa



Ingredientes

- 6 pedazos de mango
- 2 rebanadas de kiwi
- 1 platano
- 1/2 taza de agua de coco
- 1 cucharadita de polen de abeja
- 1 cucharadita de espirulina
- 1 hoja de kale sin el tallo
- 1 hoja de lechuga

Todo a la licuadora y listo. Súper nutritivo y delicioso!!

Siéntete Ligera, Sana y Sexy

Este smoothie mañanero te ayuda a dejar atrás esos kilitos de mas que no necesitas, recuerda, sexy es un estado interno de amor y aceptación, dejar que tu brillo se externe!



Ingredientes:

- 1 nopal
 - 1 tallo de apio
 - 1 puño de perejil
 - 1 hoja de col verde
 - 1 puño de espinaca
 - 1 rodaja de piña y de base
 - 1 taza de jugo de naranja o toronja
 - 1 cucharadita de proteína de Hemp (opcional)
- Todo a la licuadora
Tómalo en ayunas, Pruébalo!

Smoothies



Green day!!

Un rico smoothie verde



Ingredientes:

- 1 nopal
- 1 rebanada de piña
- 1 puño de germinado de alfalfa y o brocoli
- 3 hojas de lechuga romana
- 1/2 pepino
- 1 tallo de apio,
- 8 uvas

1 taza de agua purificada

Mete todo a la licuadora con un poco de hielo y listo!! disfruta