

SMOOTHIES

Hablemos de comer sano





Copyright © 2021 Dani Giménez

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o manera, incluida la fotocopia, grabación, o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin el consentimiento expreso del autor

SMOOTHIE ANTIENVEJECIMIENTO

1



*200 gramos de pomelo
200 gramos de manzana roja
100 gramos de cerezas
20 gramos de almendras crudas
Un vaso de agua*

SMOOTHIE ANTINFLAMATORIO

2



*200 gramos de papaya
200 gramos de piña
20 gramos de cúrcuma
20 gramos de jengibre
Un vaso de agua*

SMOOTHIE ANTI-COLESTEROL

3



*20 gramos de nueces
20 gramos de semillas de calabaza
Dos aguacates
Medio litro de leche de almendras 0%*

SMOOTHIE ANTI-CANCER

4



*100 gramos de rábano
100 gramos de coliflor
100 gramos de apio
Cucharada de miel
Medio litro de agua mineral*

5



SMOOTHIE GINECOLÓGICO

100 gramos de arándanos
100 gramos de frambuesas
100 gramos de moras
200 ml de agua
Jugo de un limón

6



SMOOTHIE DETOX

200 gramos de espinacas
Jugo de dos limones
Cucharada de miel
200 gramos de pepino
Medio litro de agua