

JUGOS Y SMOOTHIES PARA CADA ESTACIÓN DEL AÑO

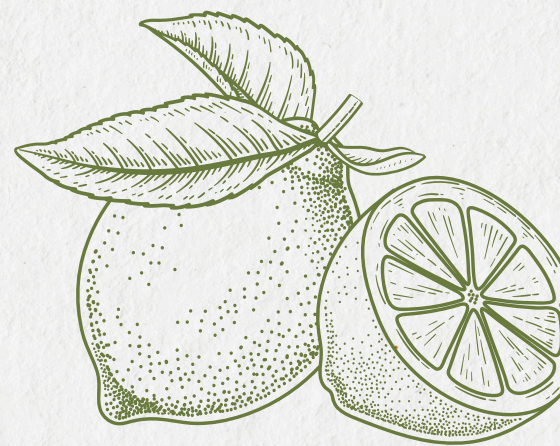


JUGOS Y SMOOTHIES PARA CADA ESTACIÓN DEL AÑO



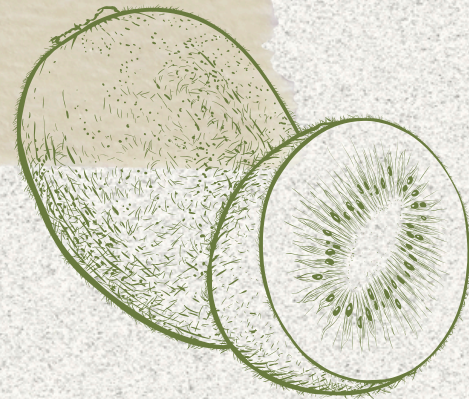
ÍNDICE

- Introducción: beneficios de jugos y smoothies frescos
- Smoothie de frutas rojas (invierno/primavera)
- Jugo verde detox (primavera/verano)
- Smoothie tropical (verano)
- Jugo de calabaza y manzana (otoño)
- Tips para conservar y servir jugos y smoothies



BENEFICIOS DE JUGOS Y SMOOTHIES FRESCOS

INTRODUCCIÓN

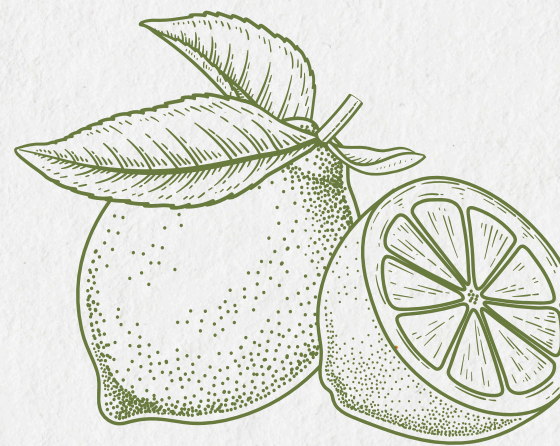


Los jugos y smoothies son una excelente forma de hidratarse y obtener vitaminas, minerales y antioxidantes de manera rápida y deliciosa.

Cada estación del año nos ofrece frutas y verduras distintas, ideales para aprovechar al máximo su sabor y sus beneficios nutricionales.

En este apartado encontrarás combinaciones equilibradas y refrescantes, pensadas para cada temporada: desde mezclas antioxidantes en invierno hasta bebidas tropicales en verano.

Además, te daremos consejos para conservarlos mejor y disfrutarlos con todo su sabor natural.



SMOOTHIE DE FRUTAS ROJAS (INVIERNO/PRIMAVERA)

INGREDIENTES

- 1 taza de fresas

- 1/2 taza de frambuesas o moras

- 1 plátano maduro

- 1 taza de leche vegetal o yogur

- 1 cucharadita de miel o dátíl (opcional)



PREPARACIÓN

1. Lava bien las frutas y córtalas en trozos.
2. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
4. Sirve inmediatamente y disfruta frío.



TIP

◆ Agrega unas hojas de menta para un toque más fresco. ◆



JUGO VERDE DETOX (PRIMAVERA/VERANO)

INGREDIENTES

1 taza de espinacas frescas

- 1 manzana verde

- 1/2 pepino

- Jugo de 1 limón

1 vaso de agua fría o agua de coco



PREPARACIÓN

1. Lava todos los ingredientes y córtalos en trozos.
2. Coloca en la licuadora y añade el agua o agua de coco.
3. Licúa hasta integrar bien todos los ingredientes.
4. Cuela si lo prefieres más ligero.



TIP

Ideal para tomar en ayunas, ayuda a depurar el cuerpo y activar la digestión.



SMOOTHIE TROPICAL (VERANO)

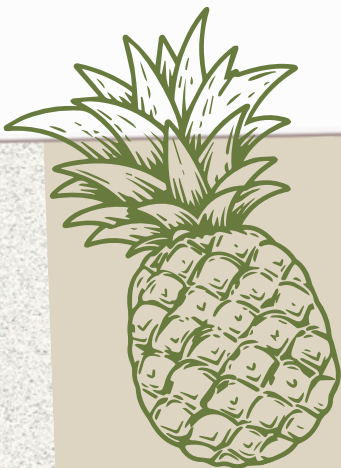
INGREDIENTES

- 1 taza de mango maduro
- 1/2 taza de piña
- 1/2 plátano
- 1 taza de leche de coco o yogur natural
- Hielo al gusto



PREPARACIÓN

1. Corta las frutas y colócalas en la licuadora.
2. Agrega la leche de coco y el hielo.
3. Licúa hasta que quede cremoso.
4. Sirve en un vaso alto y decora con trozos de piña.



TIP

Puedes añadir un poco de ralladura de coco para resaltar el sabor tropical.

JUGO DE CALABAZA Y MANZANA (OTOÑO)

INGREDIENTES

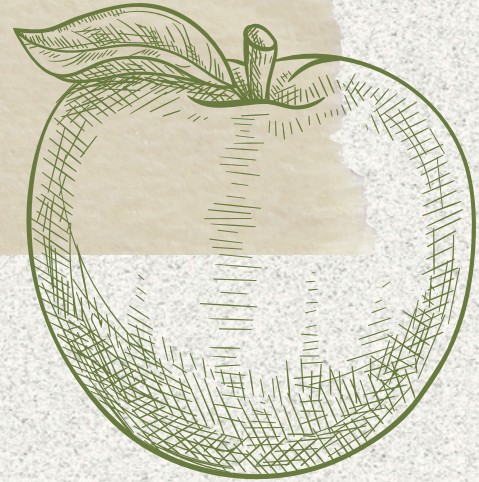
1 taza de calabaza cocida o
asada

- 1 manzana roja

1/2 cucharadita de canela

- 1 vaso de agua o leche
vegetal

- Miel al gusto



PREPARACIÓN

1. Coloca la calabaza y la manzana en la licuadora.
2. Agrega el agua o la leche vegetal y licúa hasta obtener una textura suave.
3. Añade la canela y la miel, mezcla bien.
4. Sirve tibio o frío, según prefieras.



TIP

Esta bebida es ideal para el otoño, reconfortante y rica en antioxidantes.

TIPS PARA CONSERVAR Y SERVIR JUGOS Y SMOOTHIES



TIPS

- Guarda los jugos en frascos de vidrio bien cerrados y consúmelos en un máximo de 24 horas.
- Evita el calor directo o la luz solar, ya que puede reducir las vitaminas.
- Si preparas smoothies con frutas congeladas, durarán un poco más en refrigeración.
- Agita o mezcla antes de beber para reintegrar los ingredientes naturales.
- Sirve siempre en vasos fríos o con hielo para mantener su frescura.

