

Vivir con

Sabor



Dual Legacy Ideas



Jugos tradicionales

RECETA:

JUGO DE NARANJA

INGREDIENTES:

4 NARANJAS

PREPARACIÓN:

EXPRIME Y LICÚA CON
AGUA FRÍA



BENEFICIOS:

VITAMINA C, DEFENSAS



RECETA:

JUGO DE PIÑA



BENEFICIOS:

DIGESTIVO, DIURÉTICO

INGREDIENTES:

2 RODAJAS PIÑA + AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR Y COLAR

RECETA:

JUGO DE MORA

INGREDIENTES:

1 TAZA

MORA+AGUA+AZÚCAR

PREPARACIÓN:

LICUAR Y COLAR

BENEFICIOS:

ANTIOXIDANTE, HIERRO



RECETA:

JUGO DE GUANÁBANA



INGREDIENTES:

1 TAZA PULA+AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR Y ENDULZAR

BENEFICIOS:

RELAJANTE, INMUNIDAD

RECETA:

INGREDIENTES:

2 MARACUYÁS + AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR Y COLAR

JUGO DE MARACUYÁ

BENEFICIOS:

REFRESCANTE, DIGESTIÓN



RECETA:

JUGO DE LIMÓN



INGREDIENTES:

3 LIMONES + AGUA

PREPARACIÓN:

EXPRIMIR Y MEZCLAR

BENEFICIOS:

VITAMINA C, ENERGIZANTE



RECETA:

INGREDIENTES:

4 NARANJILLAS

PREPARACIÓN:

LICUAR Y COLAR

JUGO DE NARANJILLA

BENEFICIOS:

DIGESTIVO, REFRESCANTE



RECETA:

JUGO DE SANDÍA



INGREDIENTES:

2 TAZAS SANDÍA

PREPARACIÓN:

LICUAR CON HIELO

BENEFICIOS:

HIDRATANTE, ANTIOXIDANTE



RECETA:

INGREDIENTES:

1 MANGO+AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR

JUGO DE MANGO

BENEFICIOS:

ENERGÍA,FIBRA



RECETA:

JUGO DE PAPAYA



INGREDIENTES:

1 TAZA PAPAYA+AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR

BENEFICIOS:

ESTOMACAL,ANTIOXIDANTE

RECETA:

INGREDIENTES:

PULPA DE

TAMARINDO+AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR Y COLAR

JUGO DE TAMARINDO

BENEFICIOS:

REFRESCANTE, HIERRO



RECETA:

JUGO DE GUAYABA



INGREDIENTES:

2 GUAYABAS +AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR Y COLAR

BENEFICIOS:

VITAMINA C, ANTIOXIDANTE

RECETA:

INGREDIENTES:

1 TAZA DE UVAS+

AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR Y COLAR

JUGO DE UVA

BENEFICIOS:

CARDIOPROTECTOR



RECETA:

JUGO DE TORONJA

INGREDIENTES:

1 TORONJA+AGUA

PREPARACIÓN:

EXPRIMIR+LICUAR



BENEFICIOS:

QUEMA GRASAS,VITAMINA C



RECETA:

JUGO DE BABACO

INGREDIENTES:

1 BABACO+AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR

BENEFICIOS:

DIGESTIÓN,ANTIOXIDANTE



batidos con leche

RECETA:

BATIDO DE BANANO

BENEFICIOS:
ENERGÍA RÁPIDA, POTACIO

INGREDIENTES:

2 BANANOS Y UN BASO DE LECHE

PREPARACIÓN:

LIGUAR



RECETA:

BATIDO DE FRESA

INGREDIENTES:

1 TAZA DE FRESAS + LECHE

PREPARACIÓN:

LIGUAR



BENEFICIOS:
ANTIOXIDANTE, VITAMINA C



RECETA:

BATIDO DE MANGO

BENEFICIOS:

FIBRA, ENERGÍA

INGREDIENTES:

1 MANGO + LECHE

PREPARACIÓN:

LICUAR



RECETA:

BATIDO DE MORA CON LECHE

INGREDIENTES:

1 TAZA DE MORA + LECHE

PREPARACIÓN:

LICUAR Y COLAR



BENEFICIOS:

HIERRO, DEFENSAS



RECETA: BATIDO DE GUANÁBANA CON LECHE

BENEFICIOS:
RELAJANTE, INMUNIDAD

INGREDIENTES:
1 TAZA DE PULPA + LECHE
PREPARACIÓN:
LICUAR



RECETA: BATIDO DE CHOCOLATE Y BANANO

INGREDIENTES:
1 BANANO + CACAO + LECHE
PREPARACIÓN:
LICUAR



BENEFICIOS:
ENERGÍA, BUEN HUMOR



RECETA:

BATIDO DE PAPAYA CON LECHE

BENEFICIOS:

DIGESTIVO+VITAMINAS

INGREDIENTES:

1 TAZA DE PAPAYA + LECHE

PREPARACIÓN:

LICUAR



RECETA:

BATIDO DE COCO

INGREDIENTES:

1 TAZA DE COCO

RALLADO + LECHE

PREPARACIÓN:

LICUAR



BENEFICIOS:

HIDRATANTE, CALCIO



RECETA:

BATIDO DE DURAZNO

BENEFICIOS:

FIBRA+PIEL SANA

INGREDIENTES:

2 DURAZNOS+LECHE

PREPARACIÓN:

LICUAR



RECETA:

BATIDO DE AVELLANA

INGREDIENTES:

AVELLANAS+LECHE

PREPARACIÓN:

LICUAR BIEN



BENEFICIOS:

PROTEÍNA, ENERGÍA



RECETA:

BATIDO DE MORA Y PLATANO

BENEFICIOS:
ENERGÍA+HIERRO

INGREDIENTES:

1 BANANO+MORA+LECHE

PREPARACIÓN:

LICUAR



RECETA:

BATIDO DE FRUTILLA Y AVENA

INGREDIENTES:
FRESAS+AVENA+LECHE
PREPARACIÓN:
LICUAR



BENEFICIOS:
ENERGÍA PROLONGADA



RECETA:

BATIDO DE NARANJA CON LECHE

BENEFICIOS:

VITAMINA C +CALCIO

INGREDIENTES:

ZUMO NARANJA+LECHE

PREPARACIÓN:

LICUAR



RECETA:

BATIDO DE ZAPALLO CON LECHE

INGREDIENTES:

PURÉ ZAPALLO+LECHE

PREPARACIÓN:

LICUAR



BENEFICIOS:

RICO EN BETACAROTENOS

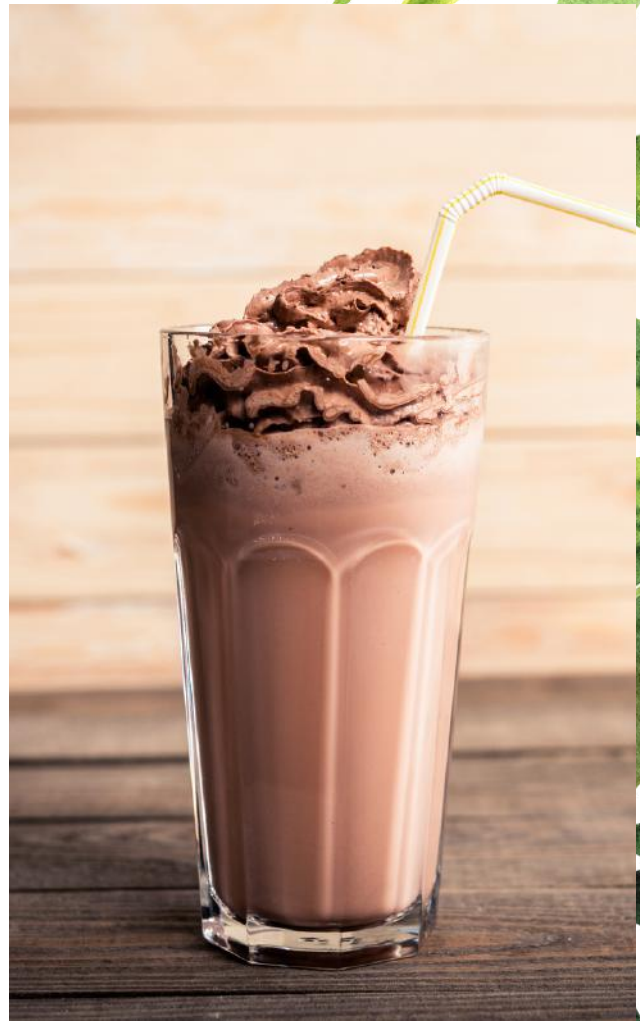


RECETA:

BATIDO DE CAFÉ CON LECHE

BENEFICIOS:
ENERGIZANTE

INGREDIENTES:
CAFÉ FRÍO+LECHE
PREPARACIÓN:
LICUAR



batidos verdes

RECETA:

VERDE CLÁSICO

INGREDIENTES:

1 PEPINO+A

MANZANA+ESPINACA+AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR



BENEFICIOS:

DETOX, DIGESTIÓN

RECETA:

KIWI-ESPINACA

INGREDIENTES:

2 KIWIS+ESPINACA+AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR



BENEFICIOS:

VITAMINA C, HIERRO



RECETA:

INGREDIENTES:

2 RAMAS APIO+LIMÓN+AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR

APIO-LIMÓN



BENEFICIOS:

QUEMA GRASA,
DIURÉTICO

RECETA:

ESPINACA-MANANA



INGREDIENTES:

1 MANZANA VERDE+ESPINACA

PREPARACIÓN:

LICUAR

BENEFICIOS:

DETOX,FIBRA



RECETA:

INGREDIENTES:

PEPINO+JUGO LIMÓN+1 TROZO
DE JENGIBRE

PREPARACIÓN:

LICUAR

PEPINO-LIMÓN-JENGIBRE



BENEFICIOS:
ANTI-INFLAMATORIO

RECETA:

KALE-VERDE

INGREDIENTES:

KALE+PERA+LIMÓN

PREPARACIÓN:

LICUAR



BENEFICIOS:

HIERRO,VITAMINAS



RECETA:

INGREDIENTES:

PULPA MARACUYÁ+ESPINACA

PREPARACIÓN:

LICUAR

MARACUYÁ-VERDE



BENEFICIOS:

RELAJANTE, DIGESTIVO

RECETA:

PEPINO-MENTA

INGREDIENTES:

PEPINO+HOJA DE MENTA+AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR

BENEFICIOS:

REFRESCANTE



RECETA:

INGREDIENTES:

MANZANA+APIO+ESPINACA

PREPARACIÓN:

LICUAR

MANZANA+APIO+ESPINACA



BENEFICIOS:

DETOX TOTAL

RECETA:

PIÑA+JENGIBRE+ESPINACA



BENEFICIOS:

ANTIINFLAMATORIA

INGREDIENTES:

PIÑA+JENGIBRE+ESPINACA

PREPARACIÓN:

LICUAR



RECETA:

INGREDIENTES:

NOPAL+PIÑA+LIMÓN

PREPARACIÓN:

LICUAR

NOPAL-VERDE



BENEFICIOS:

COSTEROL+DIGESTIÓN

RECETA:

PEPINO-KIWI

INGREDIENTES:

PEPINO+KIWI+AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR



BENEFICIOS:

HIDRATANTE



RECETA:

INGREDIENTES:

UVAS VERDES+ ESPINACA

PREPARACIÓN:

LICUAR

UVA-VERDE



BENEFICIOS:

ANTIOXIDANTE

RECETA:

SANDÍA-VERDE

INGREDIENTES:

SANDÍA+PEPINO

PREPARACIÓN:

LICUAR



BENEFICIOS:

HIDRATANTE, REFRESCANTE



extras creativos

RECETA:

BATIDO ANDINO

INGREDIENTES:

MORTIÑO+LECHE+MIEL

PREPARACIÓN:

LICUAR

BENEFICIOS:

ANTIOXIDANTE, ENERGÍA



RECETA:

BATIDO TROPICAL



INGREDIENTES:

PIÑA+MANGO+MARACUYÁ+

AGUA

PREPARACIÓN:

LICUAR

BENEFICIOS:

REFRESCANTES, VITAMINAS

RECETA:

INGREDIENTES:

BANANO+AVENA+LECHE+MIEL

PREPARACIÓN:

LICUAR

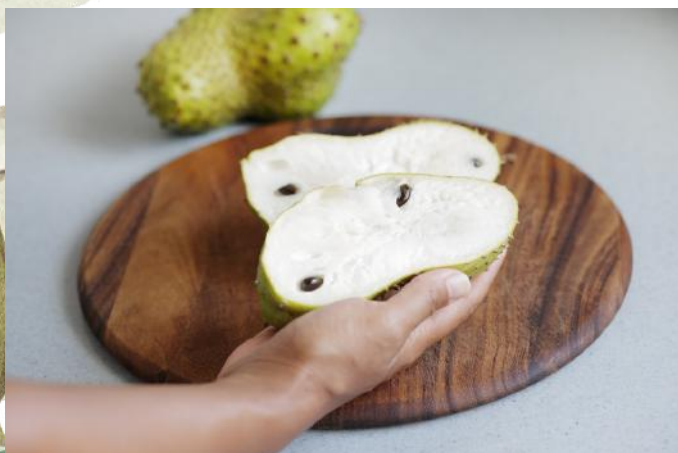
BATIDO ENERGÉTICO

BENEFICIOS:

POTENCIA DIARIA



RECETA:



BATIDO ANTIÉSTRES

INGREDIENTES:

GUANÁBANA+LECHE+MIEL

PREPARACIÓN:

LICUAR

BENEFICIOS:

RECETA:

INGREDIENTES:

PEPINO+MANZANA

VERDE+APIO+JENGIBRE

PREPARACIÓN:

LICUAR

BATIDO DETOX PREMIUN

BENEFICIOS:

LIMPIEZA DEL ORGANISMO

