

# Smoothies y Zumos

Verdes Y No Tan Verdes



- EBOOK -

*Marga Díaz Requejo*

## ¡HOLA, HOLA!

---

¡HOLA! Estoy súper ilusionada de acompañarte en tu aventura hacia el bienestar. Espero que estés preparad@ para asimilar toda la información contenida en este ebook y a medida que vayas avanzando, te sientas cada vez más motivad@ para cuando llegues a la semana del reto que te propongo al final del ebook: reto 7 días / 7 batidos.

He escrito este ebook para ti con mucho cariño con un claro objetivo y es que te sirva de apoyo para introducir en tu vida los deliciosos y saludables smoothies y zumos verdes o no tan verdes...y que pruebes por ti mism@ lo fácil que es añadir este tipo de preparados en tu día a día, primero con mi ayuda y la de este ebook (que incluye el reto), para luego dejar volar tu imaginación con tus gustos y que puedes crear tus propias elaboraciones con seguridad.

Estás a un paso de mejorar tu salud introduciendo más vegetales y frutas en tu vida, ¡ya verás que te enamorará!

Me encantará saber cómo vas con esta experiencia, por ello no dudes en etiquetarme en Instagram @margadiaz\_ni y en usar el hashtag #7dias7batidos. Si tienes Facebook, entonces me encontrarás como @margadiaztherapeutics. Por supuesto, también puedes escribirme tus dudas o cuestiones a [marga.diaz@therapeutics.com](mailto:marga.diaz@therapeutics.com).

Si deseas saber más acerca de mi trabajo y el de mi equipo en nuestro centro TERAPEUTICS en Oviedo, puede acceder a más información en la web [www.therapeutics.com](http://www.therapeutics.com).

Un abrazo fuerte,

Marga Díaz Requejo

Este ebook ha sido elaborado por Marga Díaz Requejo, que no autoriza sin su consentimiento la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático y la distribución.

## Índice de este Ebook

¡HOLA, HOLA!.....	1
Índice de este Ebook.....	3
<b>El por qué de estos elixires de salud .....</b>	<b>6</b>
1. Coctel de vitaminas y minerales.....	6
2. Efecto alcalinizante.....	6
3. Efecto depurativo.....	7
4. Oxigenación de la sangre.....	7
5. Regulación del tránsito intestinal.....	7
6. Retraso del envejecimiento .....	8
7. Chute de energía .....	8
<b>GREEN SMOOTHIES O BATIDOS VERDES .....</b>	<b>10</b>
<b>8 razones para tomar Green Smoothies .....</b>	<b>11</b>
1. Son deliciosos.....	11
2. Son súper nutritivos.....	11
3. Se hacen rápidamente.....	11
4. Son el desayuno ideal .....	11
5. Son fáciles de digerir .....	11
6. Son tu aliado intestinal .....	11
7. Son completos y energéticos.....	12
8. ¡Son versátiles e inagotables! .....	12
<b>Como hacer un súper Green Smoothie.....</b>	<b>13</b>
El líquido.....	13
Los verdes.....	13
Los extra verdes.....	13
Fruta .....	13
Grasa, proteína, omegas.....	13
Cremosidad .....	13
Punto ácido .....	13
Utensilios .....	14

Bonus track.....	14
Tips .....	14
Notas sobre los Smoothies .....	15
<b>GREEN JUICES O ZUMOS VERDES .....</b>	<b>17</b>
<b>Cómo hacer un súper Zumo Verde .....</b>	<b>18</b>
El líquido.....	18
Los verdes.....	18
Los extra verdes.....	18
Fruta .....	18
Consistencia.....	18
Punto ácido .....	18
Utensilios .....	19
Bonus track.....	19
Tips.....	19
Notas sobre los Zumos Verdes.....	20
<b>ZUMOS Y SMOOTHIES - RECETAS.....</b>	<b>22</b>
<b>ZUMOS VERDES Y NO TAN VERDES.....</b>	<b>23</b>
Shot alcalino .....	23
Zumo detox básico .....	23
Zumo principiantes.....	24
Zumo caprichoso .....	24
Zumo inmunitario.....	25
Zumo antiinflamatorio .....	25
Zumo salud ósea .....	26
Zumo piel radiante.....	26
Zumo como un reloj.....	26
<b>BATIDOS o SMOOTHIES VERDES Y NO TAN VERDES.....</b>	<b>28</b>
Batido de espinacas y naranja .....	28
Granizado de Matcha Latte .....	28
Batido de cacao o Baticao .....	29
Batido de perejil y melón .....	29

Batido verde dulce .....	30
<b>Combinaciones posibles para batidos verdes</b> .....	30
Batido piña y hierbabuena .....	31
Batido sandía, frambuesas y canónigos .....	31
Batido manzana y perejil con ciruelas pasas .....	31
Batido apio, manzana, cilantro y jengibre.....	32
<b>¿Empezamos? RETO 7 DÍAS / 7 BATIDOS</b> .....	33
Batido 1 (Basic para principiantes) 13 .....	34
Batido 2 (tropical bowl experience) 17 .....	35
Batido 3 (mint experience) 19 .....	36
Batido 4 (red vives) 23 .....	37
Batido 5 (betacarotenos power) 25.....	38
Batido 6 (omega 3 purple) 45 .....	39
Batido 7 (capricho choco-latte) 43.....	40
<b>Lista De La Compra Semanal RETO 7 DÍAS / 7 BATIDOS</b> .....	41

TERAPEUTICS  
 ESPACIO DE SALUD INTEGRAL

## *El por qué de estos elixires de salud*

---

En nuestro día a día tan ajetreado, casi nunca priorizamos y ni siquiera le damos valor a cuidar nuestro cuerpo. Vamos estresados, agobiados, expuestos a contaminación y a tóxicos en el agua, en los alimentos, en la cosmética y productos de higiene personal que utilizamos, comemos gran cantidad de productos ultraprocesados y con poca calidad nutricional y apenas realizamos ejercicio físico....

Todos estos factores hacen que nuestro cuerpo se vaya debilitando, pierda energía y pueda llegar a enfermar. Para poder combatir el efecto nocivo de todo esto, nuestro organismo necesitará proveerse de vitaminas, minerales, enzimas activas y otras sustancias encargadas de proteger nuestras células y reparar tejidos.

Sin duda, los smoothies y zumos son una de las mejores maneras para lograr una buena dosis de estos maravillosos micronutrientes. Según los ingredientes que lo compongan tendrán unas propiedades más específicas y adecuadas para algunas condiciones en concreto, aun así todos los smoothies y zumos verdes compartirán estos mismos beneficios que se explican a continuación:

### *1. Coctel de vitaminas y minerales.*

¿Llegas a 5 raciones de vegetales al día? ¿seguro? ¿y todos los días?

Es poca la gente que de manera consciente logran consumir las cantidades necesarias de vegetales. En la toma de un smoothie/zumo verde estamos concentrando todos los beneficios de tantos como ingredientes lleva nuestra mezcla.

Cabe decir que los vegetales de hoja verde son unos de los alimentos naturales con más densidad nutricional del planeta; eso quiere decir que, por ejemplo, con un simple zumo verde al día podemos llegar a alcanzar los niveles de micronutrientes recomendados por la ADA (American Dietetics Association) y la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética). Aunque, ¡ojo!... no debemos caer en el error de excluir los vegetales del resto de las comidas.

### *2. Efecto alcalinizante.*

La sangre tiene un pH fisiológico de 7,35 -7,45, ligeramente alcalino, ya que 7 es un estado neutro. El doctor Robert Young, en su libro *The pH Miracle* (La milagrosa dieta del pH), dice "el nivel de pH de los fluidos del cuerpo afecta a cada una de las células. Para completar los procesos metabólicos, el cuerpo necesita un ambiente ligeramente alcalino. Un estado de acidificación (pH por debajo del fisiológico) constante daña los tejidos del cuerpo e interrumpe toda actividad y función celular, desde el latido del corazón hasta la actividad neuronal del

cerebro. En otras palabras, un estado ácido es la raíz de todas las enfermedades." También estudios recientes nos indican que las células cancerígenas no son capaces de reproducirse en un ambiente alcalino. Así que el consumo habitual de smoothies/zumos verdes en nuestra alimentación, no ayudará a contrarrestar la ingesta de otros alimentos que tienen efecto acidificante y ayudar a nuestro organismo sin esfuerzo extra a mantener el pH adecuado. Por tanto, nos ayudará a prevenir enfermedades degenerativas tan severas como por ejemplo, el Alzheimer y el cáncer.

Los vegetales (sobre todo) y frutas maduras son los únicos alimentos naturales que tienen un efecto claramente alcalino sobre el cuerpo; por eso es tan importante que estén presentes cada día en la dieta. Tomando smoothies y zumos sin duda será mucho más fácil.

### *3. Efecto depurativo.*

Nos aportan agua (hidratación), aminoácidos de fácil absorción (proteínas), carbohidratos simples (energía) y un sinnúmero de vitaminas, minerales, antioxidantes, fitoquímicos y enzimas digestivos. Todos estos elementos serán esenciales para poder activar el proceso natural de detoxificación del cuerpo y como tal facilitar la pérdida de peso y la eliminación de sustancias tóxicas tanto endógenas como exógenas con más facilidad. Por otra parte, al no requerir digestión (zumo) o una digestión muy ligera (smoothie), el organismo podrá focalizar su energía en depurar, reparar tejidos y fortalecer tu salud. También nos ayudarán a limpiar y desobstruir las arterias previniendo enfermedades cardiovasculares y embolias.

### *4. Oxigenación de la sangre.*

Los vegetales de hoja verde son muy ricos en clorofila, el pigmento vegetal que les da el color verde. A principios del siglo XX, el doctor Richard Willstätter, químico alemán, descubrió que la estructura molecular de la clorofila y la hemoglobina -la proteína encargada de transportar el oxígeno de la sangre a todas las células del cuerpo y que posee hierro- eran casi idénticas. Cuando ingerimos hojas verdes ricas en clorofila, ésta se convierte fácilmente en hemoglobina y, consecuentemente, aumenta la capacidad de oxigenación de la sangre y además, tienen propiedades antianémicas. Ayudan a mejorar el funcionamiento del corazón, a reducir el colesterol y los triglicéridos, al sistema vascular, los intestinos, órganos reproductores y pulmones. Favorece la potenciación del sistema inmunológico y ofrecen protección frente a los radicales libres con un potente efecto antiaging, por tanto, es un gran antioxidante natural, estaremos radiantes por fuera y por dentro.

### *5. Regulación del tránsito intestinal*

Contienen fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal. Son buenos aliados cuando hay tendencia al estreñimiento. En particular, los smoothies aportan más fibra que los zumos, en este caso, debemos tener en cuenta que para hacer los zumos, descartamos la pulpa y la piel de los

vegetales y frutas. Según el modelo de licuadora o extractora de zumos, los zumos pueden con más grumos o menos, que son básicamente fibra que estimulará los movimientos intestinales.

Por otra parte, cabe destacar que los zumos verdes se diferenciarán de los zumos exclusivos de fruta, pues estos últimos nos aportan grandes cantidades de azúcar (glucosa y fructosa) y nos provocan elevados picos de glucosa en sangre. Tenemos que tener en cuenta que este efecto afortunadamente, esto no pasa tanto en los smoothies, ya que al contener la fibra, la absorción de glucosa se ralentiza y no genera los picos indeseables de glucosa en sangre. Por tanto, yo recomiendo que la fruta siempre será mejor tomarla entera pues la fibra ralentizará la absorción de la glucosa y no provoca esas subidas bruscas en sangre. Los zumos y smoothies verdes tienen presencia mínima onula de frutas que minimizan al máximo estos efectos, de ahí, que sean tan interesantes para poder tomarlos incluso cada día sin problemas. Grábate el lema del Dr Walker: "Bebe tus vegetales y come tus frutas".

## *6. Retraso del envejecimiento*

Son una gran fuente de antioxidantes. La función principal de los antioxidantes es combatir los radicales libres, que son moléculas que dañan las células del cuerpo y aceleran el proceso de envejecimiento. Los radicales libres son residuos naturales de los procesos metabólicos del organismo, pero también pueden venir de factores externos como la contaminación, el tabaco, los alimentos procesados y los fritos. Seguir un estilo de vida saludable e incrementar el consumo de vegetales y smoothies/zumos verdes se verá reflejado en un pelo brillante y fuerte y una piel más suave, tonificada y joven.

Este elixir verde será tu mejor método anti-aging. Ten en cuenta que un cuerpo sano y bello por dentro se reflejará en una piel radiante por fuera.

## *7. Chute de energía*

Si eres de los que necesita un chute de café cada mañana para poder funcionar, te invito a que te tomes un buen zumo verde y verás cómo te activas de golpe. Este elixir verde está cargado de energía y vitalidad, nos aporta energía instantánea y grandes cantidades de micronutrientes como vitaminas y minerales y de enzimas activos. Los enzimas activos son la parte más viva de los alimentos crudos o no calentados por encima de unos 42°C, son moléculas proteicas que tienen un rol esencial en cada una de las reacciones químicas de nuestro cuerpo, desde la respiración a la regeneración celular, activación del proceso natural depurativo del organismo y la transformación de energía. Estos enzimas funcionan con la ayuda de vitaminas y minerales.

Por su parte, lo smoothies nos aportan también energía, pero es una energía más duradera y sostenida en el tiempo debido a la fibra y a que admite en su elaboración la introducción de "grasas" como la del coco, aguacate, semillas, frutos secos...que tiene un efecto más saciante. De ahí, que un smoothie bien combinado y preparado con los ingredientes adecuados puede

ser sustitutivo de una comida... puede ser un desayuno estupendo para comenzar el día. ¡Pruébalo!

### *En resumen...*

Los smoothies/zumos verdes nos aportan todos los elementos necesarios para que nuestro cuerpo llene sus reservas de micronutrientes, funcione de nuevo al 100% y pueda reparar y limpiar todo aquello que le dificulte estar sano (por supuesto, unido a un estilo de vida saludable, ¡tiene que haber coherencia!). Y es que además, el cuerpo no debe hacer ningún proceso de digestión en el caso de los zumos; es decir, todos los nutrientes del zumo pasan directamente a la sangre y proporcionan una sensación revitalizante y de energía momentánea y sensacional. En el caso del smoothie, el proceso de digestión si se da, aunque es una digestión muy ligera porque ya tomamos el alimento predigerido (por la batidora), y al contener fibra (y puede que también grasa si le hemos puesto), la "inyección" en sangre no es tan instantánea pero sin embargo, nos beneficiamos también de esa micronutrición y de una energía más duradera.

Imagínate una flor medio marchita, a la que regamos y de repente se poner tersa de nuevo y sus pétalos radian un intenso color. Así es como se siente nuestro cuerpo al recibir estos elixires.

TERAPEUTICS  
ESPACIO DE SALUD INTEGRAL



Nota: Todos estos beneficios los obtienes si tienes una coherencia en tu vida. No vas a conseguir nada tomándote un zumo verde todas las mañanas si acto seguido desayunas cola cao con magdalenas, te comes pasta con tomate y cenas carne con patatas fritas, si además no te mueves, vives estresado, en ambiente contaminado, fumas, no duermes las horas que tocan ni cuando tocan, bebes alcohol...déjame decirte....que no merece la pena ☹.

# GREEN SMOOTHIES

TERAPEUTICS  
ESPACIO DE SALUD INTEGRAL

# BATIDOS VERDES

---

## 8 razones para tomar Green Smoothies

---

### 1. Son deliciosos

Te prometo que aunque no seas gran amante de las ensaladas y de las verduras de hoja verde, ni te vas a enterar. Ya que el sabor amargo de los vegetales queda escondido bajo los aromas de la deliciosa fruta con las que los vas a preparar.

### 2. Son súper nutritivos

Estos batidos son auténticas bombas de salud, pues están llenos de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, fitonutrientes, agua y clorofila.

### 3. Se hacen rápidamente

Si siempre vas con el tiempo justo por la mañana ¡este es tu desayuno! No hay nada más rápido que poner todo dentro de la batidora y triturar. Se preparan, literalmente, en 5 minutos, están listos para llevar y son la mejor manera de añadir en tu día a día, una bomba nutricional que pondrá contentas a tus células.

### 4. Son el desayuno ideal

Empiezas el día con la máxima nutrición y mínimo desgaste energético. ¿Sabías que la digestión se lleva gran parte de nuestro desgaste energético diario? Por tanto, a más difícil de digerir un alimento, menos energía para realizar otras actividades, ¿te suena?

Además, como están buenísimos y te encantará beberlos, puedes hacértelos enormes y que sea tu desayuno o puedes tomarte uno moderado y a media mañana añadir un snack.

### 5. Son fáciles de digerir

Además como las verduras y frutas están trituradas, las paredes celulares se rompen y los nutrientes que contienen están más disponibles y accesibles para ser absorbidos por nuestro cuerpo pues al haber sido "masticados" están pre-digeridos. ¡Eso no quita que tengamos que degustarlos y ensalivarlos!

### 6. Son tu aliado intestinal

Como el principal ingrediente son las frutas y los vegetales, estos batidos están cargados de fibra, tanto soluble como insoluble, con lo que además de dejarte satisfecho durante horas, promueven la salud y la felicidad intestinal (incluye movimientos intestinales regulares).

### *7. Son completos y energéticos*

Sus ingredientes están cargados de grasas, carbohidratos, proteínas, minerales y vitaminas, que te aportan energía y nutrientes de primera calidad. No se pueden ni comparar con cualquier desayuno empaquetado.

### *8. ¡Son versátiles e inagotables!*

Ya que puedes añadir y quitar ingredientes según tus gustos, la temporada o lo que tengas disponible en tu nevera. Lo único que has de tener en cuenta es que todo lo que necesitas para empezar es una fruta dulce, una fruta cremosa (plátano, mango o aguacate), hojas verdes, una grasa de calidad y líquido. Una vez te sientas cómodo, sólo te queda explorar, ya que las posibilidades son infinitas.

TERAPEUTICS  
ESPACIO DE SALUD INTEGRAL

## Como hacer un súper Green Smoothie

---

### *El líquido*

Escoge una base (unos 200-400 ml). Agua, agua de coco, leche de almendras casera, de chufa, de cáñamo, pepino, etc. Debes ajustar de líquido según la consistencia que prefieras.

### *Los verdes*

Escoge las hojas (2 buenos puñados). Espinaca, lechuga, col kale, canónigos, rúcula, diente de león, apio, hojas de remolacha, hojas de zanahoria, hierbas aromáticas (perejil, cilantro, menta, albahaca...). Es importante ir variándolas, no escoger siempre las mismas.

### *Los extra verdes*

Los auténticos superalimentos (un puñadito). Germinados de alfalfa, lenteja, remolacha, brotes de girasol, trigo sarraceno...Para empezar, los de alfalfa son ideales por su sabor más neutro.

### *Fruta*

Escoge una fruta (2 – 3 piezas). Plátano, piña, manzana, pera, mango, frutos del bosque, melocotones, papaya, naranja...Aquí hay que estar atento a las buenas combinaciones.

### *Grasa, proteína, omegas*

Extra de nutrición y más saciedad (1 – 2 cucharadas). Semillas de cáñamo peladas, semillas de chía, semillas de lino, aguacate, almendras...(para deportistas: proteína de cáñamo en polvo...)

### *Creмосidad*

Hazlo irresistible (a tu gusto) añadiendo plátano congelado, mango o aguacate.

### *Punto ácido*

Utilízalo como truco para esconder el sabor amargo de las hojas. Pon un trozo de limón, naranja o pomelo.

## Utensilios

Necesitarás una batidora. La mejor opción es una batidora de vaso de alta potencia. Cuanto menos tiempo necesite para hacer una mezcla homogénea y sin tropezones, menos se oxidarán los vegetales y las frutas, más se conservarán sus propiedades intactas y se obtendrá una cremosidad y consistencia más agradable al paladar. Además si introducimos frutas congeladas o hielo, será capaz de triturarlas sin problema.

## Bonus track

¡Dale personalidad con un toque a tu gusto! Dátiles, orejones, jengibre, cúrcuma, canela, cayena, vainilla, mesquite, matcha, mantecas de frutos secos, leche de coco en polvo...

## Tips

- ✦ Recuerda que tienes que enamorarte de tus smoothies, así que incluye tanta fruta fresca o seca como te pida tu paladar para luego ir disminuyéndola poco a poco. Con el tiempo seguro que podrás añadir más verde y poner menos fruta. ¡Disfruta del viaje!
- ✦ Incluye siempre alguna fruta congelada o unos cubitos de hielo para que tus smoothies sean ultradeliciosos, fresquitos están mejor.
- ✦ Si quieres un desayuno irresistiblemente dulce, caprichoso y helado, apenas añada líquido y utiliza plátanos congelados. Sólo apto para días más caprichosos.
- ✦ Si necesitas conservarlos unas horas, ponlos en botellas, llenas hasta arriba de batido (para que apenas quepa aire y no se puedan oxidar) y guárdalas en la parte más fría de la nevera. Si te los vas a llevar al trabajo, lo mejor es hacerlo dentro de un termo.
- ✦ Trata de que tus vegetales y frutas sean ecológicos en la medida de lo posible, pues el objetivo es tomar una gran cantidad de nutrientes, no de químicos y pesticidas.

## Notas sobre los Smoothies

---

Los batidos es mejor hacerlos al momento, pues ¡se hacen en 5 minutos! Pero si no tienes tiempo por la mañana, estos trucos te pueden servir:

### Nota 1

Lava bien todas las hojas verdes de la semana, escúrrelas y guárdalas en bolsas con un poco de papel absorbente humedecido. De esta manera aguantan bien unos 7 días. ¡Es como hacer tu bolsa de mezclum, siempre lista y fresquísima para usar al momento!

### Nota 2

Lava, trocea y congela las frutas y el resto de ingredientes que procedan, si lo deseas, en bolsas de congelación en el congelador, una para cada día de la semana, es decir, dedica un día a pre-elaborar los smoothies que vayas a tomar en la semana. Por la mañana solo tendrás que sacar la "bolsa del día" y meterla en la batidora junto con agua o leche vegetal y listo. ¡El congelado no merma la calidad nutricional!

### Nota 3

Si te viene mejor, haz tu batido por la noche y guárdalo en un tarro de cristal, lleno hasta arriba en la parte más fría de la nevera, por la mañana solo tienes que agitarlo y beber. Cierto que se pierden unas pocas vitaminas y que se puede oxidar un poco ¡pero siempre va a ser mejor esta opción de desayuno que cualquier otra!

*Otras ideas que pueden interesarte:*

**¡CÓMETELO CON CUCHARA!**

Puedes hacer un smoothie con cuerpo poniéndole menos líquido y más plátano, añadiendo "toppings" como fruta fresca, bayas, nibs de cacao, coco rallado, bayas de goji, frutas secas, polen de abejas, chlorella, espirulina, hierba de trigo en polvo, muesli casero/granola o crujientes de trigo sarraceno germinado por ejemplo.

**Y POR ÚLTIMO PERO NO POR ELLO MENOS  
IMPORTANTE...**

¡No engullas tus batidos! Mejor degústalos. De esa forma se activan tus glándulas salivares y también los procesos enzimáticos que ayudan a la digestión. La digestión empieza en la boca...

## ¡RECUERDA!

Varía diaria o semanalmente las hojas verdes (ej: kale, espinaca, canónigos una semana, apio, lechuga, rúcula la siguiente).

Si tus digestiones no son ideales, quieres adelgazar, estás convaleciente... ten en cuenta las combinaciones de frutas para elaborar tus smoothies. Aunque recomendamos que, por regla general, se hagan lo más sencillos posible en este sentido y sólo se introduzca un tipo de fruta.

### Clasificación de las frutas según la combinación de alimentos:

Frutas llamadas **NEUTRAS**, es decir combinables con todas: **manzana, pera, papaya, mango y piña, también podríamos incluir los frutos rojos y los cítricos** (aunque si tenemos que ser más estrictos mejor quedarnos con las 5 primeras). Estas podemos combinarlas sin mayor problema con cualquiera de las de abajo.

Las mejores combinaciones son las ácidas con las ácidas (o semiácidas) y las dulces con las dulces. O simplemente elige sólo un tipo de fruta e incluye más cantidad. Idealmente el melón y la sandía deben combinarse sólo con vegetales.

#### Ácidas

Mora  
Frambuesa  
**Piña**  
Pomelo  
Limón  
Lima  
Naranja  
Mandarina (o semiácida)  
Tomate  
Níspero (o semiácida)

#### Semiácidas

**Manzana**  
Melocotón  
Arándano  
Chirimoya  
Cereza  
Uva  
Kiwi  
Mango  
Nectarina  
**Pera**  
Ciruela  
Níspero (o ácida)  
**Papaya** (o dulce)  
Mandarina (o ácida)

#### Dulces

Plátano  
Dátil  
Fruta seca  
Uvas  
Pasas  
Caqui  
Higo  
**Mango**  
**Papaya** (o semiácida)

#### Melones

Sandía  
Melón

GREEN  
JUICES  
o  
ZUMOS  
VERDES

---

## Cómo hacer un súper Zumo Verde

---

### *El líquido*

Escoge apio y/o pepino como base líquida. Son vegetales muy ricos en agua que nos permitirán sacar más ml a nuestro zumo.

### *Los verdes*

Aquí como en los smoothies, debes escoger las hojas verdes: espinaca, lechuga, col kale, canónigos, rúcula, diente de león, apio, hojas de remolacha, hojas de zanahoria, hierba de trigo, hierbas aromáticas (perejil, cilantro, menta, albahaca...), e ir variándolas, no escoger siempre las mismas.

### *Los extra verdes*

Escoge otros vegetales como la zanahoria, remolacha, brócoli, hinojo, germinados de alfalfa, lenteja, remolacha, brotes de girasol..., incluso pimiento rojo, tomate, espárrago, rábano, ajo...ya que puedes hacer estos zumos también "salados".

### *Fruta*

Escoge una fruta (1 – 2 piezas). Piña, manzana, pera, limón, lima, uvas, melón, sandía, naranja... mejor escoger frutas ricas en agua, para los zumos el plátano o el aguacate no están indicados... También debemos estar atentos a las buenas combinaciones, sobre todo si hay problemas digestivos.

### *Consistencia*

Esto depende de la máquina que utilices, las hay que vienen con varias malla de filtrado (con distintos tamaños de poro) para que montes el que desees. A mayor tamaño de poro, más "fibra" se colará en tu zumo y lo encontrarás con más grumitos, sin embargo, si pones la malla de tamaño de poro más pequeño, obtendrás un zumo muy ligero, casi como agua.

### *Punto ácido*

Aquí también vale este truco para esconder el sabor amargo de las hojas. Cuando haces zumos con mucho "verde" y poca o nada de fruta, pon un trozo de limón, naranja o pomelo (pelado).

## Utensilios

Necesitarás una extractora de zumos. Hay dos tipos en el mercado: las típicas licuadoras, que extraen el líquido por centrifugación y corte mediante cuchillas a gran rapidez y en general son muy ruidosas y poco eficientes, y las extractoras por prensado en frío de zumos que funcionan prensando el alimento, trabajan a menos revoluciones, por tanto, son más lentas y también más caras, pero preservan más las propiedades de los alimentos, porque no los calientan ni los oxidan, además son más eficientes (la pulpa sale mucho más seca) y no se malgasta tanta "materia prima" ya que extraen zumo incluso de pequeñas hojas como las de la hierba de trigo o wheatgrass.

## Bonus track

¡Dale personalidad a tu gusto! Por ejemplo, usa superalimentos en polvo y disuélvelos al final en tu zumo o añade algo de jengibre o cúrcuma fresca en la extracción. Puedes rebajar el sabor añadiendo más fruta y/o añadiendo agua o agua de coco (así también lo alargarás!) o endulzarlo con unas gotitas de estevia.

## Tips

- ❖ Los zumos tienen un sabor más fuerte que los smoothies. Al principio, puedes jugar haciéndolos más dulces, introduciendo más cantidad de fruta, pero a medida que vayas acostumbrando el paladar, debes ir prescindiendo de ella e ir bajando cantidad. Otro truco es añadir unas gotitas de estevia.
- ❖ Puedes aligerar el sabor, diluyéndolos un poco con agua o agua de coco si prefieres. Para aligerar el sabor "verde" puedes recurrir a añadirle el punto ácido.
- ❖ Si necesitas un extra de energía por la mañana, prueba a introducir estos elixires en ayunas, unos 30 minutos antes del desayuno. Una opción es tomarte un chupito de zumo de hierba de trigo, 30 ml de zumo de hierba de trigo recién exprimido tiene aproximadamente el mismo valor nutricional que 1 kg de verduras de hoja verde. ¡Increíble, ¿verdad?!
- ❖ Si necesitas conservarlos unas horas, ponlos en botellas, llenas hasta arriba (para que apenas quepa aire y no se puedan oxidar) y guárdalas en la parte más fría de la nevera. Si te los vas a llevar al trabajo, lo mejor es hacerlo dentro de un termo.
- ❖ Trata de que tus vegetales y frutas sean ecológicos en la medida de lo posible, pues el objetivo es tomar una gran cantidad de nutrientes, no de químicos y pesticidas.

## *Notas sobre los Zumos Verdes*

---

Como ya comentamos en este ebook, los zumos hechos mediante extracción lenta son una de las mejores maneras junto con los smoothies de incrementar tu salud. Son conocidos por sus efectos depurativos, antioxidantes y oxigenadores de la sangre, combatidores de radicales libres y estimuladores del sistema inmunológico. Es decir, son auténticas bombas de salud o como llaman algunos, son elixires de juventud, ya que son un modo perfecto de obtener una gran dosis de vitaminas, minerales, enzimas, clorofila y fitonutrientes en tu día a día.

### *Nota 1*

En su preparación se separa la fibra (pulpa) del líquido (zumo), y lo que nos tomamos en este caso es el zumo, descartando la fibra (se puede aprovechar para hacer algún bizcocho o croquetas veganas...si te interesa aprovechar la pulpa, en internet encontrarás recetas al respecto).

Para un mayor aprovechamiento de sus propiedades y nutrientes, lo mejor es tomarlos con el estómago vacío, pues al no contener nada de fibra, éstos pasan rápidamente al riego sanguíneo y de ahí a nutrir las células. Son un chute de energía rápida por las mañanas, ya no necesitarás más café, ¡créeme! Por tanto, tómalo y espera por lo menos 15 minutos a desayunar.

### *Nota 2*

Idealmente los zumos deben estar preferentemente hechos con frutas neutras y de bajo índice glucémico, (ver tabla), pues al retirar la fibra de los vegetales y frutas, los azúcares contenidos en ellas pasan rápidamente al flujo sanguíneo, pudiendo incrementar rápidamente los niveles de glucosa en sangre, cosa poco deseable. Así que utiliza sólo la cantidad de fruta necesaria para que el zumo resulte agradable a tu paladar. Normalmente con una pieza de fruta como una manzana debería bastar, pero en caso de que no sea así, añade la fruta que consideres necesaria, verás que poco a poco tu paladar se acostumbrará al sabor amargo de los vegetales verdes y pronto necesitarás menos fruta para disfrutarlos.

Debemos también tener en cuenta que no debemos abusar de las verduras almidonadas como la zanahoria y la remolacha.

Personas diabéticas deben antes de consumir estos zumos consultar con su médico. En estos casos y en casos de candidiasis está más bien contraindicado.

### Nota 3

¡Tampoco engullas el zumo! Debes beberlo poco a poco y a sorbitos para evitar esa subida brusca de glucosa en sangre, ¡acuérdate!. No abuses de ellos, sobre todo, los que lleven mucha fruta, ya que en los zumos es más fácil ingerir más fructosa que si tomamos la fruta entera, y no queremos pasarnos con la fructosa (ni en los zumos con muchas piezas de fruta, ni tampoco con los siropes ni con alimentos que los contengan...), ya que está asociada a incremento rápido de grasa visceral, a hígado graso no alcohólico. Debo de decirte, que tomando fruta entera es muy difícil llegar a niveles altos de ingesta de fructosa pero con los zumos es mucho más fácil llegar, así que...moderación.

### Nota 4

Para las personas que no tienen costumbre de tomar muchas verduras crudas, esta puede ser la mejor opción. Un vaso de zumo lleva mucha más cantidad de vegetales que un smoothie, por tanto también necesitaremos más materia prima para elaborarlo pero la concentración de nutrientes es mayor y la rapidez con la que llegan a sangre, como ya hemos comentado anteriormente, también.

#### Clasificación de las frutas, según su IG (índice glucémico):

Priorizar	Moderar	Eliminar
Mora	Manzana	Dátil
Frambuesa	Pera	Fruta seca
Arándanos	Melocotón	Frutas en lata o almíbar
Fresas	Cereza	Mermeladas
Limón	Kiwi	Zumos de frutas
Pomelo	Uva	
Mandarinas	Kiwi	
Coco	Mango	
Aguacate	Nectarina	
	Ciruela	
	Papaya	
	Plátano	
	Melón	
	Sandía	

# Zumos y Smoothies

---

## RECETAS

# ZUMOS

---

## Shot alcalino

Este shot es perfecto para tomarlo en ayunas por su poder alcalinizante. La chorella destaca por su alto valor proteico y su contenido en clorofila, nos ayuda a desintoxicar el hígado, estimula la formación de hemoglobina y tiene un gran poder antioxidante, estimula la regeneración celular y la oxigenación de la sangre.

### INGREDIENTES

- 4 limones grandes (pelados y sin la parte blanca que amarga)
- 2 ramas de apio
- 1 c de alga chlorella en polvo
- 1 c de hierba de trigo en polvo (o 4 manojos si se tiene fresca)

### PREPARACIÓN

En el extractor lento de zumos, extrae el zumo de los limones y el apio previamente lavado y troceado, si tienes hierba de trigo fresca, lávala y añádela también para extraer su jugo.

Introduce el zumo resultante en un vaso de batido y añádele la chlorella en polvo (y la hierba de trigo si la tienes en polvo) y bate hasta obtener una mezcla homogénea.

Servir y beber inmediatamente.

## Zumo detox básico

Ideal para sustituir el café como combinación verde ideal para empezar el día. Es depurativo y diurético y aporta un chute de energía.

### INGREDIENTES

- 1 manzana
- ½ pepino
- 2 ramas de apio
- 5 ramitas de perejil o cilantro
- 1 puñado de espinacas
- 1 trozo de raíz de jengibre (tamaño uña del dedo pulgar)

### PREPARACIÓN

1 En el extractor lento de zumos incorpora los ingredientes poco a poco, previamente lavados y troceados según el tamaño de la boca de tu extractor. Si tienes el jengibre en polvo, puedes disolver al final una pizca en tu zumo.

2 Servir y beber inmediatamente.

## Zumo principiantes

Ideal para principiantes por su suavidad y facilidad para beber debido a su sabor dulce. Buena forma de iniciarse en los zumos verdes sin morir en el intento. La zanahoria aporta dosis extra de antioxidantes, la piña potencia el efecto diurético y saciante. No apto en casos de diabetes o candidiasis.

### INGREDIENTES

- 1 manzana
- 2 zanahorias
- ½ pepino
- 2 tallos de apio
- ½ piña

### PREPARACIÓN

1 En el extractor lento de zumos incorpora los ingredientes poco a poco, previamente lavados y troceados según el tamaño de la boca de tu extractor.

2 Servir y beber inmediatamente.

## Zumo caprichoso

Ideal también para principiantes por su caprichoso sabor dulce pero a la vez está compuesto por 4 ingredientes muy depurativos. La remolacha es una gran depuradora de la sangre y tiene ligero efecto laxante. El limón estimula el hígado ayudándole a eliminar toxinas. La piña y la lechuga también ayudan a eliminar toxinas por su poder diurético.

### INGREDIENTES

- 1 rodaja de piña
- 1 raíz de remolacha
- ½ limón (pelado y sin la parte blanca que amarga)
- 4 hojas de lechuga

### PREPARACIÓN

1 En el extractor lento de zumos incorpora los ingredientes poco a poco, lavados y troceados según el tamaño de la boca de tu extractor.

2 Servir y beber inmediatamente.

## Zumo inmunitario

Gran tónico y reforzador de nuestro sistema inmunitario. Le prepararemos para defenderse. Además nuestra piel, uñas y pelo lo agradecerá.

### INGREDIENTES

- 5 zanahorias
- 5 ramitas de perejil
- 1 puñado de col kale
- 2 ramas de apio
- 1 trozo de raíz de jengibre (tamaño uña del dedo pulgar)

### PREPARACIÓN

1 En el extractor lento de zumos incorpora los ingredientes poco a poco, lavados y troceados según el tamaño de la boca de tu extractor.

2 Servir y beber inmediatamente.

## Zumo antiinflamatorio

Concentrado de ingredientes vegetales antiinflamatorios y depurativos que nos ayudará a prevenir y combatir estados inflamatorios.

### INGREDIENTES

- 2 ramas de apio
- 1 pepino
- 1 manzana verde
- 5 hojas de albahaca fresca
- 1 trozo de raíz de jengibre (tamaño uña del dedo pulgar)
- 1 trozo de raíz de cúrcuma (tamaño uña del dedo pulgar)

### PREPARACIÓN

1 En el extractor lento de zumos incorpora los ingredientes poco a poco, lavados y troceados según el tamaño de la boca de tu extractor.

2 Servir y beber inmediatamente.

3 Si no dispones de jengibre y/o cúrcuma fresca, añade al final a tu zumo una pizca en polvo y mezcla bien antes de tomarlo.

## Zumo salud ósea

El brócoli y el perejil tienen gran riqueza en calcio y vitamina C, pero debemos tener en cuenta que para tener una buena salud ósea también debemos aportar suficiente vitamina D (sol), magnesio (hojas verdes, algas ricas en clorofila, cacao, frutos secos...) y otros cofactores que influyen en la absorción como la vitamina A (betacarotenos) y vitamina C. Por tanto, tomamos el zumo y salimos a pasear o hacer ejercicio y que nos dé el sol ;).

### INGREDIENTES

- 1 cabeza de brócoli
- 5 ramitas de perejil
- 3 zanahorias
- 1 manzana

### PREPARACIÓN

1 En el extractor lento de zumos incorpora los ingredientes poco a poco, lavados y troceados según el tamaño de la boca de tu extractor.

2 Servir y beber inmediatamente.

## Zumo piel radiante

Este zumo nos aportará luminosidad a la piel, salud de la vista, uñas y pelo (efecto antiaging). Tiene en pocos ingredientes alto contenido en antioxidantes en forma de vitamina C y betacarotenos. La remolacha también es rica en ácido fólico y hierro.

### INGREDIENTES

- 4 zanahorias
- 2 manzanas
- 1 raíz de remolacha

### PREPARACIÓN

1 En el extractor lento de zumos incorpora los ingredientes poco a poco, previamente lavados y troceados según el tamaño de la boca de tu extractor.

2 Servir y beber inmediatamente.

## Zumo como un reloj

Este zumo tiene grandes propiedades laxantes. El kiwi y las espinacas, junto con la pectinas de la manzana, componen un potente trío de fibras (puedes hacerte también con esta combinación un batido y aprovecharás más aún ese efecto).

### INGREDIENTES

- 2 kiwis (mejor pelado, sobre todo si quieres aprovechar la pulpa)
- 1 manzana
- 2 puñados de espinacas
- ½ limón (pelado)

### PREPARACIÓN

1 En el extractor lento de zumos incorpora los ingredientes poco a poco, previamente lavados y troceados según el tamaño de la boca de tu extractor.

2 Servir y beber inmediatamente.

# BATIDOS o SMOOTHIES

---

## Batido de espinacas y naranja

Este batido es muy rico en hierro, calcio y magnesio, además tiene un alto contenido en carotenos. La espirulina es un 70% proteína y es muy rica en vitaminas del grupo B, C, nos ayuda a regular la glucosa en sangre y nos ayuda en la desintoxicación. Este batido tiene, por tanto, poder antianémico, antioxidante, desintoxicativo...

### INGREDIENTES

- 250 g de espinacas
- 2 naranjas
- ½ L de agua
- 1 c de alga espirulina en polvo o escamas

### PREPARACIÓN

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o dátiles.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida.

## Granizado de Matcha Latte

Este granizado es altamente antioxidante, ideal para hidratarse después del ejercicio. El té matcha tomado regularmente ayuda a reforzar nuestro sistema nervioso, aportándonos extra de concentración con sensación de paz y equilibrio.

### INGREDIENTES

- 1 C de té matcha en polvo
- 700 ml de leche de cáñamo (que puedes hacer tu mism@)
- 1 ½ C de miel
- 8-10 cubitos de hielo

### PREPARACIÓN

1 Pon todos los ingredientes en la batidora de alta potencia y tritúralos durante 30 segundos. Procura que quede consistencia tipo granizado.

2 Si no dispones de leche de cáñamo, pues usar otras en su lugar como la de almendras, la de avena, la de arroz, etc...

3 Leche de cáñamo: 250 g de semillas de cáñamo + 800 ml de agua. Batir y filtrar.

## Batido de cacao o Baticao

Una alternativa sana a las bebidas chocolateadas envasadas. Lleva cacao puro 100%, muy rico en hierro, magnesio y antioxidantes. Los dátiles son también una alternativa al azúcar refinado, posee fibra y minerales y nos adulzan de forma natural. Las nueces de Brasil son muy ricas en Se.

### INGREDIENTES

- 45 g de nueces de Brasil (remojadas previamente 6 horas)
- 400 ml de agua
- 30 g de cacao puro en polvo
- 2 cucharadas de maca en polvo (opcional)
- 5 dátiles (sin hueso!)
- 1 cucharada de aceite de coco (ponlo líquido)
- Pizca de sal marina

### PREPARACIÓN

1 Elabora una "leche" con las nueces de Brasil y el agua (introdúcelos en la batidora y cuando esté bien batido, cuela la mezcla en una bolsa de filtro para separar la pulpa y quede una leche fina)

2 Dispón esa leche junto con los demás ingredientes en un vaso de batidora y tritura hasta obtener un batido cremoso y delicioso.

3 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida.

## Batido de perejil y melón

El perejil es muy rico en vitamina C y E y antioxidantes como la apigenina, apiína...que le otorgan incluso un papel importante anticáncer.

### INGREDIENTES

- 3 rodajas de melón gruesas
- 1 manojo de perejil fresco
- El zumo de un limón (opcional)
- 2 hojas de estevia (opcional)
- 1 C de semillas de lino (remojadas previamente por lo menos 2 horas)
- Agua fría para ajustar consistencia (si te apetece tomarlo bien frío añádele hielo).

### PREPARACIÓN

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta, estevia o dátiles.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida.

## *Batido verde dulce*

Este batido es deliciosamente dulce y cremoso si se hace con una batidora potente que nos deje la textura perfecta.

### *INGREDIENTES*

- 1 o 2 peras
- 4 hojas de lechuga
- 2 ramitas de perejil
- Pizca de canela
- Pizca de estevia (extracto o 2 hojas o 1-2 dátiles) (opcional)
- Pizca de jengibre en polvo (o un trocito del tamaño del dedo pulgar de jengibre fresco)
- 250 ml de agua (y añadir hasta ajustar consistencia desea)

### *PREPARACIÓN*

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o dátiles.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida.

## *Combinaciones posibles para batidos verdes*

50 % FRUTA (1 FRUTA, MÁXIMO 2 Y BIEN COMBINADAS)

+

50 % HOJAS VERDES (Y ALGÚN VEGETAL MÁS – OPCIONAL)

+

1 C DE SEMILLAS (LINO, CHÍA, CÁÑAMO...) REMOJADAS PREVIAMENTE

+

1 SUPERALIMENTO (OPCIONAL) – ESPIRULINA, HIERBA DE TRIGO, CANELA, VAINILLA, MACA, REISHI, SHIITAKE, CACAO, ALGARROBA, JENGIBRE, CÚRCUMA, ...

+

AGUA, AGUA DE COCO, KÉFIR DE AGUA O LECHE VEGETAL

Con esta simple combinación podéis hacer vuestros propios batidos, algunos ejemplos a continuación:

## Batido piña y hierbabuena

### INGREDIENTES

- ½ piña (con el centro)
- 1 puñado de hierbabuena
- ½ pepino
- 1 C semillas de lino (remojadas previamente por lo menos 2 horas)
- Leche de coco, agua de coco o agua

### PREPARACIÓN

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o dátiles.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida.

## Batido sandía, frambuesas y canónigos

### INGREDIENTES

- ½ sandía
- 1 cestita de frambuesas (congeladas)
- 1 puñado de canónigos
- 1 C semillas de chía (remojadas previamente por lo menos 2 horas)
- Agua y/o hielo

### PREPARACIÓN

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o dátiles.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida.

## Batido manzana y perejil con ciruelas pasas

### INGREDIENTES

- 100 g de ciruelas pasas deshuesadas y remojadas de la noche anterior en 200 ml de agua
- 1 manzana verde
- 1 manojo de perejil
- ½ c de canela en polvo

- ½ c de vainilla en polvo o ½ vaina de vainilla
- ½ c de nuez moscada en polvo
- 1 c de hierba de trigo en polvo
- Agua y/o hielo hasta ajustar consistencia

### *PREPARACIÓN*

1 Pon todos los ingredientes en la batidora (incluido el agua de remojo de las ciruelas) y tritúralos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o ciruelas pasas.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida.

## *Batido apio, manzana, cilantro y jengibre*

### *INGREDIENTES*

- 3 ramas de apio
- 1 manzana verde
- Medio manojo de cilantro
- El zumo de 1 limón
- Pizca de jengibre en polvo (o un trocito del tamaño del dedo pulgar de jengibre fresco)
- 1 C semillas de lino (remojadas previamente por lo menos 2 horas)
- Agua o agua de coco o leche de coco (¿hielo?)

### *PREPARACIÓN*

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o dátiles.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida.

*¿Empezamos?*

*Recetas + Lista de la Compra*

---

*Reto*

*7 días / 7 Batidos*

Este es un reto que te proponemos, tienes **7 recetas** para que hagas un batido cada día durante una semana. Tienes disponible la **lista de la compra** para que no tengas que hacer más esfuerzo que el de ir a comprar, leer cada día la receta que toca y echar los ingredientes a la batidora. Puedes tomarlos **como desayuno en sí mismo o acompañando el desayuno**. Algunas personas optan por sustituirlo por la comida del mediodía...aunque mi recomendación es que lo incluyas en el desayuno como parte de él o como único desayuno, en ese caso puedes hacer de más y tomarlo a la media mañana también. ¡Tú eliges!

## Batido 1 (Básico para principiantes) 13

Este batido es perfecto para iniciarse en los smoothies verdes. Gracias a la fruta seleccionada y las espinacas, es especialmente dulce y cremoso. Un batido muy nutritivo, energético, vigorizante y rico en proteínas de fácil asimilación.

- Cantidad: 1-2 personas
- Tiempo: 5 minutos
- Utensilios: Batidora
- Conservación: 24 horas en la nevera

### INGREDIENTES

- Un buen puñado de espinacas
- Unos pocos germinados de alfalfa
- 400 ml de agua o leche de almendra (idealmente casera)
- 2 peras bien maduras
- 1 plátano grande congelado
- 1 c de polen de abejas (opcional)
- Hielo (opcional)

### PREPARACIÓN

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o dátiles.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida.

## Batido 2 (tropical bowl experience) 17

Este batido lleva mango...y sólo por eso ya lo hace irresistible. Esta vez te lo presento más espeso con toppings para que veas que también es ideal para comer con cuchara. Los cubitos de leche de coco se pueden sustituir por leche de coco en polvo (Salud Viva la tiene deliciosa) o si no, la manteca de coco también le da un sabor rico y grasas de calidad.

- Cantidad: 1-2 personas
- Tiempo: 5 minutos
- Utensilios: Batidora
- Conservación: 24 horas en la nevera

### INGREDIENTES

- Un puñado de hojas de espinaca
- Un puñado canónigos
- un puñado de brotes de alfalfa
- ½ pepino
- 1 mango maduro (puede ser congelado)
- 1 plátano maduro y congelado
- 200 ml de leche de almendra (idealmente casera) u agua
- 3 cubitos de hielo de leche de coco (tipo Dr Goerg: 80% leche de coco/20% agua) o crema (nata) de coco (tipo Ecomil: Coco(60%), agua, goma guar y aroma de coco)

### TOPPINGS

- Semillas de cáñamo peladas
- Bayas de goji
- Nueces de Brasil
- Plátano
- Hojas de menta

### PREPARACIÓN

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tríturalos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o dátiles.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida (las indicaciones son para que lo tomes con cuchara). Si prefieres tomarlo "bebido" puedes añadir más leche de almendras o agua.

## Batido 3 (mint experience) 19

Refrescante, rico en fibra, clorofila, minerales. Es diurético y gracias a las hojas de menta ¡delicioso! Aquí te presento otra manera de incrementar nuestros niveles de clorofila que si te gusta la menta, ¡te encantará!

- Cantidad: 1-2 personas
- Tiempo: 5 minutos
- Utensilios: Batidora
- Conservación: 24 horas en la nevera

### INGREDIENTES

- Unos troncos de apio (sin las hojas)
- ½ pepino
- Un buen puñado de menta fresca
- 3 rodajas de piña madura (congelada)
- Un trozo de aguacate
- 400 ml de agua (puedes añadir algunos cubitos de hielo)

### PREPARACIÓN

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tríturalos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o dátiles.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida. Ten en cuenta que si añades hielo para que esté aún más fresco o si no te ha dado tiempo a congelar la piña, debes añadir menos cantidad de agua, por lo menos al principio, luego vas ajustando.

## Batido 4 (red vives) 23

Te presento un smoothie inusual y con ingredientes muy veraniegos. Súper antioxidante. Antiinflamatorio. Muy rico en vitamina C, hierro y fibra. ¡Perfecto para mujeres!

- Cantidad: 1-2 personas
- Tiempo: 5 minutos
- Utensilios: Batidora
- Conservación: 24 horas en la nevera

### INGREDIENTES

- 2-3 naranjas peladas
- 1 T de frambuesas congeladas
- ½ T de arándanos rojos (opcional)
- 1 remolacha cruda pequeña (si no te gusta pon menos al principio)
- 1 C de semillas de chía
- Dos hojas de col kale
- Un par de hojas de la remolacha (opcional)
- Unos germinados de alfalfa
- ½ vaina de vainilla (opcional)
- Unos 300 ml de agua (puedes añadir algunos cubitos de hielo)

### PREPARACIÓN

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o dátiles.

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida. Ten en cuenta que si añades hielo para que esté aún más fresco o si no te ha dado tiempo a congelar las frambuesas, debes añadir menos cantidad de agua, por lo menos al principio, luego vas ajustando.

## Batido 5 (betacarotenos power) 25

Un smoothie rico en betacarotenos (pro vitamina A), presentes en todos los ingredientes de color naranja. Gracias a ellos, es revitalizador de uñas y piel y además repara las mucosas de nuestro cuerpo. La papaya es rica en carotenos y vitamina C, ambos grandes antioxidantes que favorecen la eliminación de radicales libres y también en papaína, enzimas que la hacen muy interesante a nivel digestivo.

- Cantidad: 1-2 personas
- Tiempo: 5 minutos
- Utensilios: Batidora
- Conservación: 24 horas en la nevera

### INGREDIENTES

- 2 naranjas peladas
- ½ papaya (o 1 plátano maduro)
- 2- 3 zanahorias grandes
- Un puñado de germinados de alfalfa
- Cúrcuma fresca (un trozo pequeño como la uña del dedo pulgar)
- Jengibre fresco (un trozo pequeño como la uña del dedo pulgar)
- Una pizca de pimienta cayena
- 1 dátil Medjool (o 2 normales)
- 1 C semillas de chía
- Unos 300 ml de agua (puedes añadir algunos cubitos de hielo)

### PREPARACIÓN

1 Pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos hasta obtener un batido cremoso y delicioso. Si no te gusta cuando lo pruebas, añade más fruta o dátiles. Si no dispones de jengibre y/o cúrcuma fresca, añádelas en polvo (1/2 cucharadita de postre de cada una como mucho).

2 Ajusta de líquido para llegar a tu consistencia preferida. Ten en cuenta que si añades hielo para que esté aún fresco, debes añadir menos cantidad de agua, por lo menos al principio, luego vas ajustando.

## Batido 6 (omega 3 purple) 45

Este más que un batido es una "leche" muy antioxidante, rica en calcio, especialmente si la hacemos de sésamo y con la que podemos acompañar nuestro desayuno. Las semillas de lino aportan grasas saludables (Omega 3). Los arándanos negros, dada la cantidad de antioxidantes que poseen, son buenos para proteger el corazón, reducir el colesterol malo y aumentar el bueno. Previenen la acumulación de grasa en las arterias, que es la principal causa de enfermedades cardiovasculares.

- Cantidad: 1-2 personas
- Tiempo: 5 minutos
- Utensilios: Batidora
- Conservación: 24 horas en la nevera

### INGREDIENTES

- 500 ml de leche de almendra o sésamo (idealmente casera)
- 1 T de arándanos negros congelados
- 1 plátano grande congelado
- 1 C de semillas de lino dorado
- ½ vaina de vainilla

### PREPARACIÓN

1 Bate todo junto en la batidora. Si no tienes una batidora potente, muele las semillas de lino previamente.

## Batido 7 (capricho choco-latte) 43

Cuando tengas un capricho de chocolate, ¡hazte esta leche! Estoy segura de que te va a encantar, y además con ella estarás nutriendo, no solo tu corazón, sino también todas tus células. Perfecta para acompañar el desayuno o la merienda ¡y para los niños!.

- Cantidad: 1-2 personas
- Tiempo: 5 minutos
- Utensilios: Batidora
- Conservación: 24 horas en la nevera

### INGREDIENTES

- 500 ml de leche de avellanas (idealmente casera)
- 4 C de cacao crudo en polvo
- 2 C de semillas de chía
- 1-2 C de manteca de avellanas tostada (opcional)
- 4 – 5 dátiles Medjool (o más cantidad de dátiles normales)
- ½ vaina de vainilla entera
- Opcional: Plátano para más cuerpo y energía

### PREPARACIÓN

1 Bate todo junto en la batidora. Si no tienes una batidora potente, muele las semillas de chía previamente.

## Lista De La Compra Semanal

### Reto 7 días / 7 batidos

---

#### Vegetales

- Dos buenos puñados de espinacas
- Germinados de alfalfa (4 puñados para 4 batidos). Si no los encuentras se pueden omitir.
- Un puñado canónigos
- 1 pepino grande
- Dos hojas de col kale (o col rizada verde o berza)
- Unos troncos de apio (sin las hojas)
- 1 remolacha cruda pequeña
- Un par de hojas de la remolacha (opcional)
- 2- 3 zanahorias grandes
- Un buen puñado de menta fresca (opcional, puede ser sustituida por hojas de kale, canónigos, espinacas...)

#### Fruta

- 2 peras bien maduras
- 3 plátanos grande congelados. + 2 plátanos sin congelar
- 1 mango maduro (puede ser congelado)
- 3 rodajas de piña madura (congelada)
- 5 naranjas peladas
- 1 T de frambuesas (congeladas)
- ½ T de arándanos rojos (opcional)
- 1 T de arándanos negros (congelados)
- ½ papaya (o 1 plátano maduro)
- Un trozo de aguacate

#### Semillas, frutos secos y otros

- 4 C de semillas chía
- 1 C de semillas de lino dorado
- Cúrcuma fresca (un trozo pequeño) o en polvo (1/2 cucharadita)
- Jengibre fresco (un trozo pequeño) o en polvo (1/2 cucharadita)
- Una pizca de pimienta cayena
- 1-2 C de manteca de avellanas tostada (opcional)
- 4 C de cacao crudo en polvo
- 1 vaina de vainilla (opcional)
- 1 c de polen de abejas (opcional)

### *Toppings opcionales*

- Semillas de cáñamo peladas**
- Bayas de goji**
- Nueces de Brasil**

### *Endulzantes*

- 6 dátiles Medjool (o 12 de los dátiles normales)**

### *Líquidos / Bebidas vegetales*

- Hielo (opcional, aunque los batidos están más ricos si se toman bien fresquitos)**
- 3 cubitos de hielo de leche de coco** (suele venir en lata. Ejemplo: tipo Dr Goerg - 80% leche de coco/20% agua) **o crema (nata) de coco** (suele venir en minibrick. Ejemplo: - tipo Ecomil - Coco(60%), agua, goma guar y aroma de coco)

Si optas por hacer tu propia leche vegetal: compra las semillas de sésamo, las almendras y las avellanas. Si no compra **3 bricks de leche vegetal sin azúcares ni edulcorantes añadidos** (hay que leer muy bien las etiquetas):

- 1 de leche de almendras**
- 1 de leche de coco**
- 1 de leche de avellanas**

\*Nota: Todos los smoothies de este ebook son tamaño XL (unos 800 mL o más dependiendo de la consistencia que quieras darle), para cantidades más pequeñas ajustar...

## *Ebook Smoothies y Zumos Verdes y no tan Verdes*

Aprende a elaborar Smoothies y Zumos Verdes y algunos no tan verdes, conoce sus propiedades, sus beneficios y sus diferencias. En este libro encontrarás el por qué, el para qué, el cómo y el cuándo.

*¡Rétate!*

Encontrarás también el reto 7 días / 7 batidos que incluye las recetas de 7 batidos con lista de la compra semanal, para que empieces a disfrutar desde ya, sin excusas ni pereza.

*¡Hazte expert@ en estas elaboraciones!*

**TERAPEUTICS OVIEDO**

**FISIOTERAPIA · TERAPIA NUTRICIONAL · FISIOESTÉTICA**

C/ Antonio Maura, 25, bajo – 33012 – Oviedo (Asturias)

Teléfono y WhatsApp. 984 18 20 51

Email: [info@therapeutics.com](mailto:info@therapeutics.com)

[www.therapeutics.com](http://www.therapeutics.com)