



LICUADO
Mod

Batido de melón con albahaca

~ Ingredientes ~

- 1 rodaja de melón.
- 4 hojas de albahaca.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- $\frac{1}{4}$ de palta.
- 1 taza de agua.
- Hielo picado.
- Azúcar.



~ Preparación ~

- 1 Pelar y cortar el melón en trozos.
- 2 Colocar en la botella portable: el melón, la albahaca, el jugo de limón, la palta, el agua, el hielo y el azúcar.
- 3 Cerrar con la tapa que tiene las cuchillas y licuar hasta obtener un licuado homogéneo.



Imágenes de carácter ilustrativo.



Batido detox de sandía, frutillas, lima y jengibre

~ Ingredientes ~

- 1 rodaja de sandía.
- 1 trozo de jengibre.
- 1 lima.
- 5 frutillas.

~ Preparación ~

❶ Colocar en la botella portable: la sandía pelada y cortada en trozos, el jengibre pelado y rallado, la lima pelada y las frutillas sin cabito.

❷ Cerrar con la tapa que tiene las cuchillas y licuar hasta obtener un licuado homogéneo.





Licuada energético de arándanos, banana y frutilla

~ Ingredientes ~

- ½ taza de arándanos.
- 1 banana congelada.
- 6 frutillas.
- ½ taza de yogurt natural.
- 3 almendras.
- 1 cucharada de semillas de chía.
- Miel a gusto.

~ Preparación ~

- 1 Congelar previamente la banana y los arándanos e hidratar durante 10 minutos las semillas de chía.
- 2 Colocar en la botella portable: la banana pelada y cortada en dos trozos, las frutillas sin cabito, las semillas de chía, los arándanos, el yogurt y las almendras.
- 3 Cerrar con la tapa que tiene las cuchillas y licuar durante 30 segundos.





Licuada detox de verduras

~ Ingredientes ~

- 1/2 manzana verde.
- 1/4 pepino.
- 1 cucharada de jengibre en polvo.
- 5 hojas de espinaca.
- 1/2 tallo apio.
- 1 limón.
- 1 vaso de agua fría.

~ Preparación ~

❶ Colocar en la botella portable: la manzana pelada y cortada en trozos, el pepino pelado y cortado en trozos, las hojas de espinaca previamente lavadas, el apio, el jengibre, el limón sin cáscara y el agua.

❷ Cerrar con la tapa que tiene las cuchillas y licuar durante 30 segundos.





Batido proteico de huevo, avena y banana

~ Ingredientes ~

- 3 claras de huevo.
- 100 ml de leche.
- 1 puñado de avena.
- 1 banana.

~ Preparación ~

- 1 Separar las claras de las yemas.
- 2 Colocar en la botella portable: las claras, la banana pelada y cortada en trozos, la leche y el puñado de avena.
- 3 Cerrar con la tapa que tiene cuchillas y licuar durante 30 segundos.





Batido de palta y yogurt

~ Ingredientes ~

- 1 palta mediana.
- 1 vaso de leche.
- 1 taza de yogurt natural.
- Miel.
- Nueces o almendras.

~ Preparación ~

- 1 Pelar la palta, quitarle el carozo e introducir dentro de la botella portable junto con la leche y las nueces o almendras.
- 2 Cerrar con la tapa que tiene las cuchillas y licuar durante 30 segundos.
- 3 Añadir el yogurt, mezclar y agregar un chorrito de miel para endulzar.





Licuada de banana con galletas integrales

~ Ingredientes ~

- 1 banana.
- 2 galletas integrales.
- 400 ml de leche de almendras (o coco).
- 1 cucharada de miel.
- 2 ciruelas pasas.
- 1 cucharada de canela.

~ Preparación ~

- 1 Colocar en la botella portable: la banana pelada y cortada en dos trozos, las galletas en pedacitos, las ciruelas pasas, leche, miel y canela.
- 2 Cerrar con la tapa que tiene las cuchillas y licuar durante 30 segundos.



Imágenes de carácter ilustrativo.



Limónada con jengibre y menta

~ Ingredientes ~

- 1 limón.
- ½ litro de agua helada.
- 5 hojas de menta.
- Jengibre a gusto.
- Hielo picado.
- Azúcar.



~ Preparación ~

- 1 Pelar el limón, pelar y rallar el jengibre y lavar las hojas de menta.
- 2 Colocar dentro de la botella portable el agua, limón, el jengibre, las hojas de menta y el hielo.
- 3 Cerrar con la tapa que tiene las cuchillas y licuar durante unos segundos hasta que el hielo y la menta estén triturados.

Trago de maracuyá frozen

~ Ingredientes ~

- 30 ml de tequila.
- 30 ml de cointreau o triple sec.
- 1/2 maracuyá.
- Jugo de limón a gusto.
- Hielo picado.
- 1 cucharada de azúcar.

~ Preparación ~

- 1 Pelar y cortar en trozos ½ maracuyá.
- 2 Introducir todos los ingredientes en la botella portable.
- 3 Cerrar con la tapa que tiene las cuchillas y licuar hasta obtener el punto frozen.





Licuada de café con vainilla frozen

~ Ingredientes ~

- 2 cucharadas de café.
- Canela a gusto.
- 200 gramos de helado de vainilla.

~ Preparación ~

- 1 Incorporamos en la botella portable: el helado de vainilla y las cucharadas de café y canela a gusto.
- 2 Cerrar con la tapa que tiene las cuchillas y licuar durante 30 segundos.





www.liliana.com.ar



GARANTÍA 2 AÑOS