Licuado de Frutos Rojos

Sin duda, una de nuestras recetas favoritas. Si deseas empezar el día con mucha energía y la mejor actitud, este licuado te dará todo lo que necesitas.

Tiempo de preparación: 10 – 20 minutos

Ingredientes

- ¼ de tofu firme
- ½ taza de frutos rojos (zarzamora / frambuesas / fresas)
- 2 cdas. de miel de agave
- 500 ml de agua o leche de coco

Preparación

Licúa todos los ingredientes. Te sugerimos poner los frutos congelados para iniciar tu día refrescándote con esta deliciosa bebida.

Es probable que se asiente si lo dejas reposar. Así que recuerda batir antes de beber.

¡Comparte!

Licuado de Mamey

¡Esta deliciosa fruta está de temporada y en licuado es deliciosa! Contiene altas cantidades de vitamina C, nutrientes de efectos antioxidantes, ***lo que lo hace fundamental para la cicatrización, formación del colágeno y reparación de cartílagos, huesos y dientes.***

Su característico color anaranjado es gracias la gran cantidad de carotenos que contiene, estos poderosos antioxidantes son esenciales para nuestra salud ya que protegen las células ***y mejoran el sistema inmune.***

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 1/2 mamey maduro
- 1 litro de leche de coco
- Arándanos congelados para decorar

Preparación

Licúa el mamey y la leche de coco, sirve y decora con arándanos.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: 10 Jugos y Batidos que Transforman tu Día

Licuado de Melón, Coco y Quinoa

Este licuado es un desayuno exprés, con muchos nutrientes, esta idea te servirá para cuando no tienes mucho tiempo en las mañanas, no debes de brincarte el desayuno, es muy importante, y esta mezcla es el alimento perfecto.

Al añadir **quinoa** en tus licuados obtienes fibra soluble que absorbe el agua, llena tu estómago y hace que te sientas satisfecho. La mayoría de los carbohidratos de la quinoa consisten en almidones complejos que aportan energía continua. Estos carbohidratos ayudan a tu metabolismo basal, los músculos y el cerebro, a la vez que proporcionan la energía que necesitas para soportar tu día, **la quinoa** además tiene proteína completa.

Entonces, si será uno de esos días donde la mañana será larga y la comida será tarde, esta es una excelente opción y ademas es un licuado delicioso.

Anticipar nuestras comidas un día antes es muy práctico, inténtalo.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 taza de coco rallado
- 1/2 melon si la pieza es chica y 1/4 de melón si la pieza es grande
- 3 tazas de agua

Preparación

Remoja el coco una noche antes, licúa el coco y el agua durante 2 minutos, para la mezcla por un colador. Regresa a la licuadora y agrega la quinoa y el melón. Licúa 1 minuto más y sirve.

Consejos

Dentro de tus básicos para desayunos exprés es siempre tener quinoa cocida, para usarla en diversos platillos o enriquecer tus licuados como en este caso.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Licuado Rico en Omegas

Licuado Rico en Omegas y más

¡Los ingredientes de este licuado son de lo mejor para conseguir omegas! *El amaranto* es una de las fuentes más importante de proteína, y supera a la mayoría de los cereales, tiene niacina, calcio, hierro y fósforo. También contiene minerales y vitaminas naturales: A, B, C, B1, B2, B3, D y K. Ácido fólico, lípidos, almidones y carbohidratos. Es una fuente de aminoácidos esenciales como la lisina, **omegas**, ácido ascórbico, calcio y magnesio.

La linaza es rica en fibra, contiene alto contenido en **ácidos grasos como Omega 3, Omega 6 y Omega 9,** también antioxidantes, vitaminas del grupo B, vitamina E. Además minerales como hierro, potasio, magnesio, manganeso y fósforo.

Este licuado te enriquecerá demasiado, y es delicioso.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 1/2 litro de leche vegetal (coco, almendra, soya, arroz etc.) o agua
- 1 taza de amaranto
- 1/4 de taza de linaza
- 4 ciruelas pasa sin hueso
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- 2 cdas. de miel de agave

Preparación

Primero pon en la licuadora todos los ingredientes secos y tritura por 30 segundos, apaga y agrega la leche o el agua, la vainilla y la miel y vuelve a prender, licua por 1 minuto y sirve.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Licuado de Frutos Rojos

Licuado de Mango con Zanahoria

Esta licuado de mango con zanahoria es perfecto para tu ración de vegetales diaria, la combinación es exquisita y perfecto para esos desayunos a prisa, lo prepararás en minutos.

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes

(2 porciones)

- 2 zanahorias
- 1 mango
- 4 tazas de agua o leche vegetal
- Granola para servir (opcional)

Preparación

Pela y corta las zanahorias en trozos pequeños, extrae la pulpa del mango y licúa junto con la leche o agua durante un minuto.

Sirve y decora con granola.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Mix para Licuados Rico en Proteína

Licuado de Avena y Ciruela Pasa

La ciruela pasa contiene un mineral llamado boro, el cual puede ayudar a construir huesos y músculos fuertes, por su parte la avena es un **alimento súper completo** que nos ayuda a bajar el colesterol, controla los niveles de azúcar, y **es fuente de proteínas de gran valor** lo que promueve la regeneración de tejidos gracias a sus 8 aminoácidos esenciales.

¡Así que este licuado por la mañana puede ser **una excelente manera** de alimentar tu cuerpo!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 1 taza de hojuelas de avena
- 2 tazas de leche vegetal o agua
- 10 ciruelas pasa sin hueso

Preparación

Remoja las hojuelas de avena y las ciruelas en el agua o leche vegetal (soya, almendra, arroz, coco) al menos 10 minutos.

Licúa muy bien y disfruta. Puedes picar una ciruela en trozos y ponerla encima para decorar.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Licuado Antioxidante

Licuado Tropical

¡Deliciosa manera de comenzar el día! este licuado es delicioso y muy fácil de preparar.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 personas)

- 1 taza de papaya picada
- 1 litro de jugo de naranja
- 1/2 taza de avena en copos
- 1/2 taza de amaranto

Preparación

Remoja la avena y el amaranto en el jugo de naranja al menos 10 minutos. Licua durante agregando la papaya durante un minuto y sirve.

Si lo remojas un día antes y lo refrigeras tendrás un licuado más cremoso y helado.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Licuado Rico en Omegas

Licuado Antioxidante

¡Deliciosa manera de comenzar el día! Los ingredientes de este licuado contienen propiedades antioxidantes lo cual además de delicioso lo hace perfecto!

Tiempo de preparación: 2 a 3 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 2 tazas de leche vegetal (coco, avena, almendra, arroz)
- 1 plátano maduro
- 4 fresas grandes o 6 chicas
- 1 taza de espinacas

Preparación

Licúa todos los ingredientes y disfruta.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Licuado de Frutos Rojos

Batido por el Amazonas

Ayudar al medio ambiente es fácil y está al alcance de todos, modificando tus hábitos de consumo reduces el impacto medioambiental significativamente, hoy el planeta está pasando por una crisis ya que el amazonas está en llamas, súmate! Solo eliminando los productos de origen animal podremos garantizar un futuro para todos.

Los batidos son esenciales, en ellos puedes obtener muchos nutrientes, este es ideal para iniciar el día.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(1 porción)

- 1 plátano congelado
- 400 ml de leche de coco
- 1 puño de hojas de espinaca
- 3 cdas. de coco tostado
- Miel de maíz (opcional)

Preparación

Pon en la licuadora el plátano sin cáscara, la leche, las espinacas el coco rallado y licúa. Si el dulce del plátano no es suficiente agrega miel de maíz y listo, sirve y disfruta!

Consejos

El coco tostado lo encuentras en tiendas de productos a granel o puedes tostarlo tu misma, sólo ponlo al sartén a fuego bajo y mueve constantemente hasta obtener un tono dorado homogéneo.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Licuado de Frutos Rojos