

salud&balance®

*Catalina
Londrino*

Sips of Wellness

Smoothies saludables



EQUILIBRIO NATURAL

DESCUBRE UNA VERSIÓN MÁS
SALUDABLE DE TI MISMA

@saludybalance

¡Bienvenida al mundo de los batidos o smoothies!

Si eres nueva, no te preocupes, son muy fáciles de preparar. Si estas acostumbrada a hacerlos y tomarlos, pues acá encontrarás unas recetas novedosas que además le puedes dar a toda la familia.

Para nuestros hijos, puede ser parte del desayuno o de la merienda. Los llenarás de nutrientes como proteína, grasa saludable, fibra, vitaminas y minerales.

Típicamente trato de agregar al menos un vegetal, ya que no es tan común que lleguemos a nuestras dosis requeridas de vegetales al día y nuestros hijos, ¡Menos!

Así que, atrévete a probar mezclas nuevas y compartirlas con tus chiquis de todas las edades.



Beneficios de los SMOOTHIES

- Pueden ser una comida completa
- Pueden ser una merienda y usarse para pre o post ejercicio de nuestros hijos
- Los preparas en minutos
- Puedes dejar los paquetes de los ingredientes pre hechos y así será aún más fácil hacerlos.
- Una de las mejores maneras para consumir frutas y vegetales “escondidos”
- Fuente de antioxidantes, fitonutrientes, polifenoles... el arcoiris!
- Podemos hacer cientos de combinaciones y variar nuestra dieta.
- Vienen pre digeridos y suelen ser suaves para el estómago y la digestión.
- Fuente de fibra que alimenta nuestra microbiota



EQUILIBRIO NATURAL



Tips para mejorar tus RECETAS



- Juega con las recetas, ¡Hazlas tuyas! No hay medidas ni mezclas exactas; estas son sugerencias que funcionan bien, pero adelante con cambios.
- Si algún ingrediente no te gusta, no lo uses
- Usar las frutas y/o vegetales congelados les da una consistencia cremosa deliciosa
- Ajusta la cantidad de agua/leche según la consistencia que te guste
- Si quieres hacer tipo un “heladito” usas poco líquido y lo vas agregando poco a poco mientras vas licuando.
- ¡Disfrútalos!
- Los vegetales que alteran el sabor mínimamente son coliflor congelada, zucchini pelado y espinaca. La espinaca altera el color, los otros dos no. Para tus hijos, empieza con pocos vegetales para que no sientan el sabor.

- Los ingredientes tipo “superfoods” como maca, hongos medicinales, camu camu, etc. Que verás en las recetas son opcionales y los puedes ir introduciendo en tu vida poco a poco.
- Para endulzar aconsejo monk fruit o stevia puros; para nuestros hijos un poquito de miel orgánica está bien. La miel contiene nutrientes pero es procesada por el cuerpo igual que el azúcar; algo para tener en cuenta.
- Agregamos todos los ingredientes a la licuadora, licuamos bien ajustando la cantidad de líquido y endulzante.
- Usa máximo una taza de leche vegetal; si consigues las marcas Elmhurst, Foragers y Malk, las cuales se consiguen en Estados Unidos y son las más limpias, solo usas ½ taza o menos, ya que son leches más calóricas.
- Si quieres que el smoothie sea
- una comida completa para un adulto, que tenga AL MENOS 20 gramos de proteína. Es decir 2 medidas de proteína de colágeno o que la proteína que uses tenga una equivalencia de al menos 20 gramos de proteína.



OPCIONES DE PROTEÍNAS

Para los Smoothies

- Proteína de colágeno: la ideal porque viene sin sabor y muy pocas calorías, agrega 20-30 gramos de proteína de buena calidad y se puede usar en bebidas frías o calientes.
- Proteína vegana de buena calidad (te puedo ayudar a revisar alguna)
- Proteína de bone broth de buena calidad.
- Si vas a usar whey , preferible que se de origen "grassfed" y sin ingredientes añadidos; a muchos whey le ponen sucralosa (splenda) o aspartame (nutrasweet) para endulzar y estos los debemos evitar.



CHOCO MOCHA LOW CARB

Ingredientes

- 2-3 medidas de colágeno
- 1 taza leche de coco, almendra o merrey o ½ taza yogurt vegano
- ½ taza de espinaca (si no quieres alterar el color usa ⅓ taza arroz de coliflor congelado o evitas este ingrediente)
- ½ calabacín congelado y pelado
- 2 cdas de hemp (1 porción de grasa)
- 2 cdas de linaza (1 porción grasa)
- 1 cda de cacao organico
- 1 cdta de café instantáneo
- 1 cdta de maca y/o hongos medicinales (opcional)
- Hielo, Stevia o monkfruit al gusto

Tips de Cata

1. Puedes poner chocolate y café o sólo uno de los dos!
2. Si quieres cambiar las porciones de grasa: (en vez de linaza y hemp); elige 2 entre las siguientes 3 opciones:
 - a. ½ aguacate hass
 - b. 1 cucharada mantequilla de nuez (sin aceite ni azúcar añadido, NO mani)
 - c. 14 gramos de nueces picadas (aproximadamente 2 cucharadas)
3. Son 2 porciones de grasa en este batido; puedes elegir las 2 que quieras.





CARROT CAKE SMOOTHIE

Ingredientes

- 2-3 medidas de colágeno
- 1 taza de leche de coco, almendra o mery
- $\frac{3}{4}$ taza zanahorias picadas
- $\frac{1}{2}$ zucchini pelado y congelado
- $\frac{1}{3}$ taza yogurt vegano
- 1 cucharada de tahini o mantequilla de almendra (1 porción de grasa)
- 2 cucharadas de linaza (1 porción de grasa)
- 1 cdta de canela o $\frac{1}{2}$ cdta de pumpkin spice
- 1 cdta de maca
- 1 cdta de hongos medicinales
- $\frac{1}{4}$ cdta de esencia de vainilla
- Hielo, stevia o monkfruit al gusto

MATCHA GLOW

Ingredientes

- 2-3 medidas de colágeno
- 1 taza de leche de coco, almendra, mery
- $\frac{1}{2}$ pepino pelado
- 1 tallo de apio/celery
- Una manotada de espinaca
- Hojas de perejil y de menta/ hierbabuena
- 1 cdta de matcha
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de maca
- $\frac{1}{2}$ aguacate hass (1 porción de grasa)
- 1 cucharada de mantequilla de nuez o 2 cucharadas de nueces picaditas (1 porción de grasa)
- Hielo, stevia o monkfruit al gusto



BERRY IN LOVE

Ingredientes

- 2-3 scoops de colágeno
- 1 taza leche de coco o almendra o merey
- 1 taza de fresas congeladas (o moras, arándanos/ blueberries) o una mezcla de frutos rojos)
- ½ calabacín congelado
- ⅓ taza arroz de coliflor (opcional)
- 1 cda chíá remojada + 1 cda linaza (las dos equivalen a una porción de grasa)
- 1 cdta de superfoods como acai si tienes o camu camu o maca etc.
- Hielo, Stevia o monkfruit al gusto.



MATCHA GREEN EXPLOSION

Ingredientes

- 2-3 scoops de colágeno
- 1 taza leche de coco o almendra o merey
- 1 manotada de hojas de espinaca (o kale o una mezcla de verdes mixtos)
- ½ pepino pelado
- 1 tallo de apio
- 2 kiwis o 1 manzana mediana pelada y preferiblemente congelada
- 1 cucharadita de matcha
- Canela en polvo al gusto
- ½ aguacate hass (1 grasa)
- Hojas de menta y perejil al gusto
- Hielo, Stevia o monkfruit al gusto

Tips de Cata

La matcha es un súperalimento, altísima en antioxidantes, L teanina (aminoácido con efecto calmante en el sistema nervioso) y reconocido termogénico.



PAPAYA POWER DIGESTIVO

Ingredientes

- 2-3 medidas de colágeno
- 1 taza leche de coco o almendra o merey
- 1 taza de papaya o ½ taza de papaya y ½ de pina congeladas
- 1 trocito de sábila (aloe vera) opcional
- ½ zucchini congelado
- 1 tallo de apio/celery
- 1 cucharada de chíá remojada (15 mins mínimo)
- 1 cucharada de linaza molida





CARROT CAKE

Con opción de fruta

Ingredientes

- 2-3 medidas de colágeno
- 1 taza de leche de coco, almendra o mery
- 1/2 taza zanahorias picadas
- 1 manzana mediana pelada
- 1/2 zucchini pelado y congelado
- 2 cucharadas de linaza (1 porción de grasa) o 1 cucharada mantequilla de coco
- 1 cda de canela o 1/2 cda de pumpkin spice
- 1 cda de maca
- 1 cda de hongos medicinales
- 1/4 cda de esencia de vainilla (opcional)
- Hielo, stevia o monkfruit al gusto.

MANGO POWER

anti inflamatorio

Ingredientes

- 2-3 medidas de colágeno
- 1 taza leche de almendra, coco o mery
- 1 taza mango picado (congelado idealmente)
- 1/2 taza de zanahoria en trocitos
- Jugo de 1/2 naranja (opcional)
- Jugo de 1/2 limon
- Un pedacito de raíz de curcuma
- 1 cucharadita de camu camu (alto en vitamina C)
- Un poquito de pimienta negra (pizca)
- 1 cucharada de tahini y mantequilla de almendra (1 grasa)
- Hielo, Stevia o monkfruit al gusto



BANANA GINGER

Ingredientes

- 2-3 scoops de colágeno
- 1 taza leche de almendra, coco o merey
- 1 banano/ cambur / banana congelado
- 1 tallo de apio o ½ zucchini pelado
- ⅓ taza arroz de coliflor (opcional)
- 1 trocito de jengibre
- 1 trocito de curcuma (opcional)
- ½ cucharadita de canela y maca
- 1 cdta de hongos medicinales
- 2 cucharadas de cashews o 14 gramos (1 grasa, o intercambia con otra grasa al gusto)
- Hielo, Stevia o monkfruit al gusto

Tips de Cata

Recuerda que tus nueces deben ser sin grasas añadidas y si son crudas las remojas de antemano, es lo ideal.



BANANA LOVERS

Ingredientes

- 2-3 medidas de colágeno
- 1 taza leche de coco, almendra o merey
- ½ banano/ banana/ cambur
- 2 cdas de avena sin gluten
- 1/2 calabacín pelado
- 1/4 taza arroz de coliflor congelado (opcional)
- 2 cdas de linaza o chía o una y una (1 grasa)
- Un poquito de esencia de vainilla (opcional)
- 1 cdta de canela
- 1 cda de cacao (opcional, para los choco lovers)
- Hielo, stevia o monk fruit al gusto



TROPICAL MANGO

Ingredientes

- 2-3 medidas de colágeno
- 1 taza de mango congelado (o ½ taza mango/ ½ banana)
- ½ calabacín pelado
- 1 cdta de maca
- ½ taza yogurt vegano bajo en grasa
- 2 cdas de linaza o una de linaza y una de hemp (1 grasa)
- 1 taza leche de coco, almendra o merey
- Hielo, Stevia o monkfruit al gusto

Tips de Cata

Compárteme cuando hagas las recetas

@saludybalance

...ESPERA, ¡QUE
HAY MÁS!



LINK DE AMAZON PARA COMPRAR LOS INGREDIENTES

Lista extensa de productos que uso y recomiendo:

- Proteína vegana
- Proteína de colágeno
- Monk fruit
- Stevia
- Hemp, linaza, cacao, chia
- Maca
- Polvo de hongos medicinales
- Tahini (mantequilla de ajonjolí, grasa saludable)
- Mantequilla de almendra
- Canela ceylon en polvo
- Pumpkin spice
- Extracto puro de vainilla
- Matcha

PROTEÍNA DE COLÁGENO

USA Effekt X

Proteína de colágeno pura , origen GRASSFED con cat's claw . Según estudios, el uso de una de gato o cat's claw, una planta del amazonas, nuestro ADN se repara con el uso continuo de dicha planta.

Esta proteína no tiene sabor, ni aditivos ni espesantes y se mezcla perfecto con bebidas calientes o frías.

COLOMBIA Effekt X

Proteína de colágeno de origen grass fed , pura y limpia.

CÓDIGO DESCUENTO

SALUDYBALANCE

Energía Natural
Smoothies saludables



salud&balance®

EQUILIBRIO NATURAL

DESCUBRE UNA VERSIÓN MÁS
SALUDABLE DE TI MISMA

+1 305 519 1368

@saludybalance

www.saludybalance.com