

Fibra al 100%
Smoothie de coco y papaya

- ½ TAZA DE LECHE DE COCO.
- ½ TAZA DE PAPAYA • ½ DE PLÁTANO
- ¼ TAZA DE PIÑA • 1 CUCHARADA DE SOYA EN POLVO Y SABOR A VAINILLA • 1 CUCHARADA DE MIEL • 5 CUBOS DE HIELO.

¡Hierro, hierro, hierro!
Smoothie de chocolate y plátano

- 1 TAZA DE LECHE BAJA EN GRASA • 1 PLÁTANO CORTADO EN TROZOS • 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE • 1 CUCHARADA DE CHOCOLATE EN POLVO • 1 CUCHARADA DE MIEL • 5 CUBOS DE HIELO •

Mecesito, energía!
Smoothie DE JENGIBRE CON MORAS

- 1 TAZA DE YOGURT NATURAL O DE VAINILLA • ½ TAZA DE JUGO DE NARANJA • JUGO DE UN LIMÓN • 5 FRESAS • 1 CUCHARADA DE JENGIBRE FRESCO PELADO Y CORTADO EN TROZOS • 1 TAZA DE JARABE DE AGAVE Y 5 CUBOS DE HIELO •

5 maravillosos batidos 50+

Descarga, imprime, y comienza una vida saludable.

Vitamina E₃
como debe de ser
Smoothie de leche de matcha

- 1 TAZA DE LECHE DE SOYA • 1 CUCHARADA DE TÉ DE MATCHA EN POLVO • 1 CUCHARADA DE MIEL • 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO • Y 5 CUBOS DE HIELO •

Calcio y minerales
Smoothie "Super energético"

- ½ TAZA DE MORAS.
- ½ TAZA DE FRESAS • ½ DE TÉ VERDE (SIN ENDULZANTES)
- ½ TAZA DE YOGURT NATURAL • 2 CUCHARADAS DE LINAZA EN POLVO, AZÚCAR (O CUALQUIER ENDULZANTE NATURAL) AL GUSTO • 5 CUBOS DE HIELO •

Afective
Liberty

KENA
#MujeresEnAcción

una
NUEVAyo