

**Nota: No adelantarse al proceso**

## Receta Platillo

**Smoothie de Piña y Apio**

**Tiempo de Preparación:**

**Descripción:**

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingrediente:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
¾	tz	Piña	
3	pzs	Tallos de apio con hojas	
½	pz	Nopal	
		Jugo de 1 naranja	
½	cdita	Matcha o espirulina	Opcional.
¼	cdita	Curcuma	Opcional.

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta obtener una consistencia homogénea.
2	Servir en un vaso y consumir dentro de los primeros 10 minutos.

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Smoothie de Frutos Rojos</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingrediente:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
1	tz	Mezcla de frutos rojos	
1	cda	Linaza molida	
2	cds	Semillas de cáñamo (hemp)	
2	cds	Avena o quinoa inflada	
1	tz	Agua o leche de almendras	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta obtener una consistencia homogénea.
2	Servir en un vaso y consumir dentro de los primeros 10 minutos.

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Té de Hibisco y Canela</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingrediente:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
2	cds	Flor de jamaica seca	
1	ramita	Canela	
1	lt	Agua	
		Rodajas de limón	Opcional

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Hervir el agua y añadir la jamaica y la canela.
2	Dejar reposar 10 minutos y colar.
3	Enfriar en el refrigerador y servir con hielo.

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Jugo Verde</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingrediente:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
1	pz	Pepino chico o mediano	
¼	pz	Pimiento	
2	pzs	Zanahoria	
1	tz	Espinacas	
		Jugo de ½ naranja	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Colocar todos los ingredientes en el extractor con cuidado.
2	Servir en un vaso y consumir de los primeros 10 - 20 minutos.

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Jugo de Piña</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingrediente:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
½	tz	Piña	
1	pz	Calabacita	
½	pz	Pepino	
		Perejil	Al gusto.
2	pzs	Zanahoria	
1	pz	Limón o naranja	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Colocar todos los ingredientes en el extractor con cuidado.
2	Servir en un vaso y consumir dentro de los primeros 10 - 20 minutos.

**Nota: No adelantarse al proceso**

## Receta Platillo

### Agua Detox de Limón y Pepino

**Tiempo de Preparación:**

**Descripción:**

Cantidad:	Unidad:	Ingrediente:	Observaciones (Marca)
1	lt	Agua	
½	pz	Pepino en rodajas	
1	pz	Limón en rodajas	
5	hojas	Menta fresca	
		Hielo	Al gusto

#	Preparación:
1	Agregar todos los ingredientes en una jarra.
2	Dejar reposar en el refrigerador por al menos 2 horas.
3	Servir bien frío.