

# Recetario

## B Blender Pro

22515



**Betterware**<sup>®</sup>

Ver otras recetas [AQUÍ](#) 

# Smoothie de Mango



## Ingredientes

- ½ taza de yogur bajo en grasa
- ½ taza de trozos de mango congelado
- ½ taza de jugo de naranja
- ½ taza de cubos de hielo
- 3 hojitas de menta

## Preparación

1. Licua todos los ingredientes.
2. Tapa y disfruta.

# Smoothie de Betabel y Fresa



## Ingredientes

- 1 taza de leche
- ½ betabel pelado y en cubos medianos
- ½ taza de fresas
- 1 bola de helado de vainilla
- Azúcar al gusto

## Preparación

1. Licua todos los ingredientes.
2. Tapa y disfruta.



# Smoothie de Plátano y Granola



## Ingredientes

- 1 plátano congelado en trozos
- $\frac{1}{4}$  de taza de granola
- 1 taza de leche

## Preparación

1. Licua todos los ingredientes.
2. Tapa y disfruta.

# Smoothie Tropical



## Ingredientes

- 1 mango pelado y picado
- 1 taza de leche
- ½ taza de crema de coco
- ½ taza de helado de mango
- ½ taza de cubos de hielo

## Preparación

1. Licua todos los ingredientes.
2. Tapa y disfruta.

# Smoothie Antioxidante



## Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  de taza de moras congeladas
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de granada
- $\frac{1}{4}$  de taza de yogur sin grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$  taza de cubos de hielo

## Preparación

1. Licua todos los ingredientes.
2. Tapa y disfruta.

# Smoothie Verde



## Ingredientes

- 1 taza de espinaca
- ½ taza de frutos rojos (fresas, moras, arándanos o frambuesas) congelados
- ½ plátano congelado en trozos
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 cucharada de semillas de chía o linaza
- ½ taza de leche de almendras (o la que prefieras)

## Preparación

1. Licua todos los ingredientes.
2. Tapa y disfruta.