

A+

en nutrición:  
Recetas para un  
regreso a clases  
saludable.



# Jugo dragón



1 taza de espinaca

1 taza de brócoli

1 manzana verde

½ limón

Prepáralo con:



# Helado de pepino y fresa

1 taza de fresas congeladas  
1 pepino congelado

Sirve en la copa de tu preferencia  
y agrega chilito en polvo al gusto.

Prepáralo con:



# Jugo Tropical

- 1 taza de mango
- 1 pepino
- 1 zanahoria
- 3 ramitas de apio

Prepáralo con:



# Cocadas

1 taza de bagazo de leche de coco

1 cda de ghee

3 cdas de miel

1 cdita de extracto de vainilla

Precalienta el horno a 180°C, posteriormente derrite suavemente el ghee con la miel a fuego lento. Agrega el bagazo de coco, extracto de vainilla y mezcla de manera envolvente.

Forma bolitas pequeñas con tu mano.

Ponlas en una bandeja con papel para hornear y mételas al horno de 10 a 15 min\*, o hasta que estén doradas.

\*El tiempo de cocción puede variar de acuerdo a la potencia de tu horno.

Prepáralo con:



# Trufas de almendras y cacao

1 taza de bagazo de leche de almendras

1 cda de extracto de vainilla

Ralladura de coco al gusto

Cocoa al gusto

Miel al gusto

Mezcla todos los ingredientes hasta que se forme una pasta homogénea. Porciónala en forma de bolitas, decóralas con coco y refrigéralas mínimo 2 horas.

Prepáralo con:



# Paletas piña-mango

2 tazas de piña  
1 taza de mango

Comienza procesando las frutas en tu extractor Hurom. Una vez que tengas el jugo listo, en tus moldes para hacer paletas coloca cubitos de fruta en el fondo de cada molde, luego vierte el jugo de frutas encima y congela las paletas durante 2 a 3 horas.

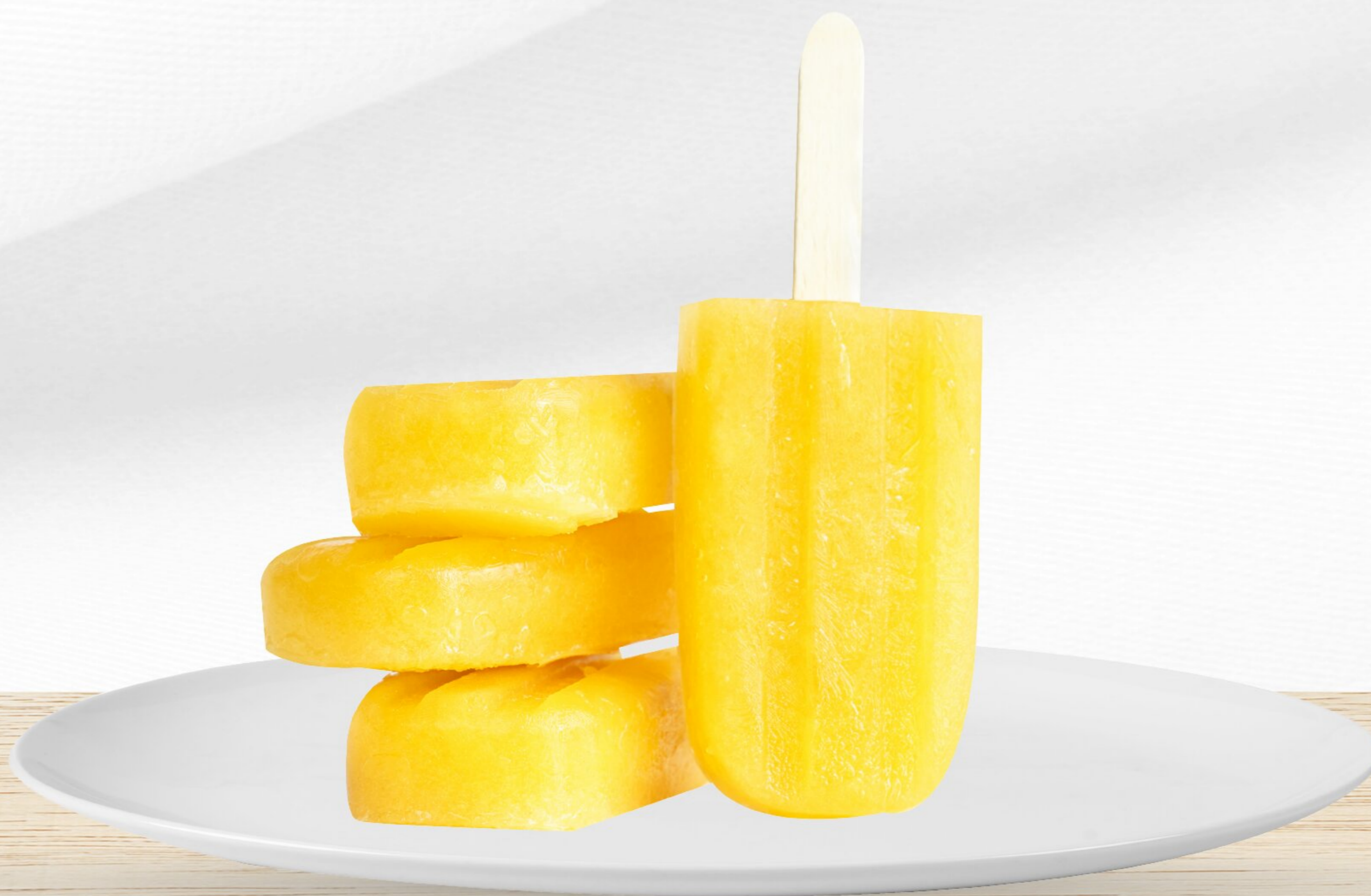
Prepáralo con:



H350A



HX360



# Helado cherry-berry

1 taza de zarzamoras congeladas

1 taza de fresas congeladas

½ taza de cerezas congeladas

Prepáralo con:





# Jugo fantasía frutal

- 1 taza de sandía
- 1 taza de fresas
- 2 ramitas de apio
- 1 pepino
- 1 limón

Prepáralo con:



H350A



HX360



# Piñada espacial

1 taza de piña

1 taza de coco (sin cáscara)

1 taza de espinacas

Prepáralo con:



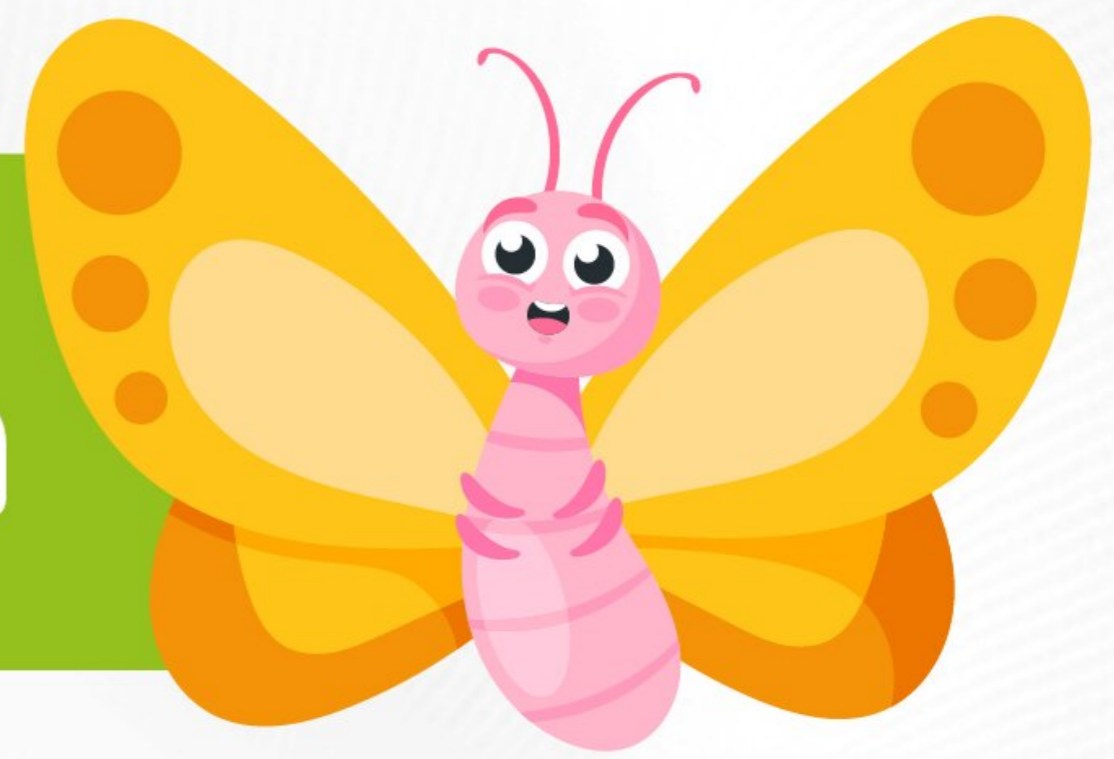
H350A



HX360



# Smoothie mariposa



1 taza de avena (activada por 8 horas)

½ platano

2 tazas de agua

1 taza de zarzamoras

Prepáralo con:



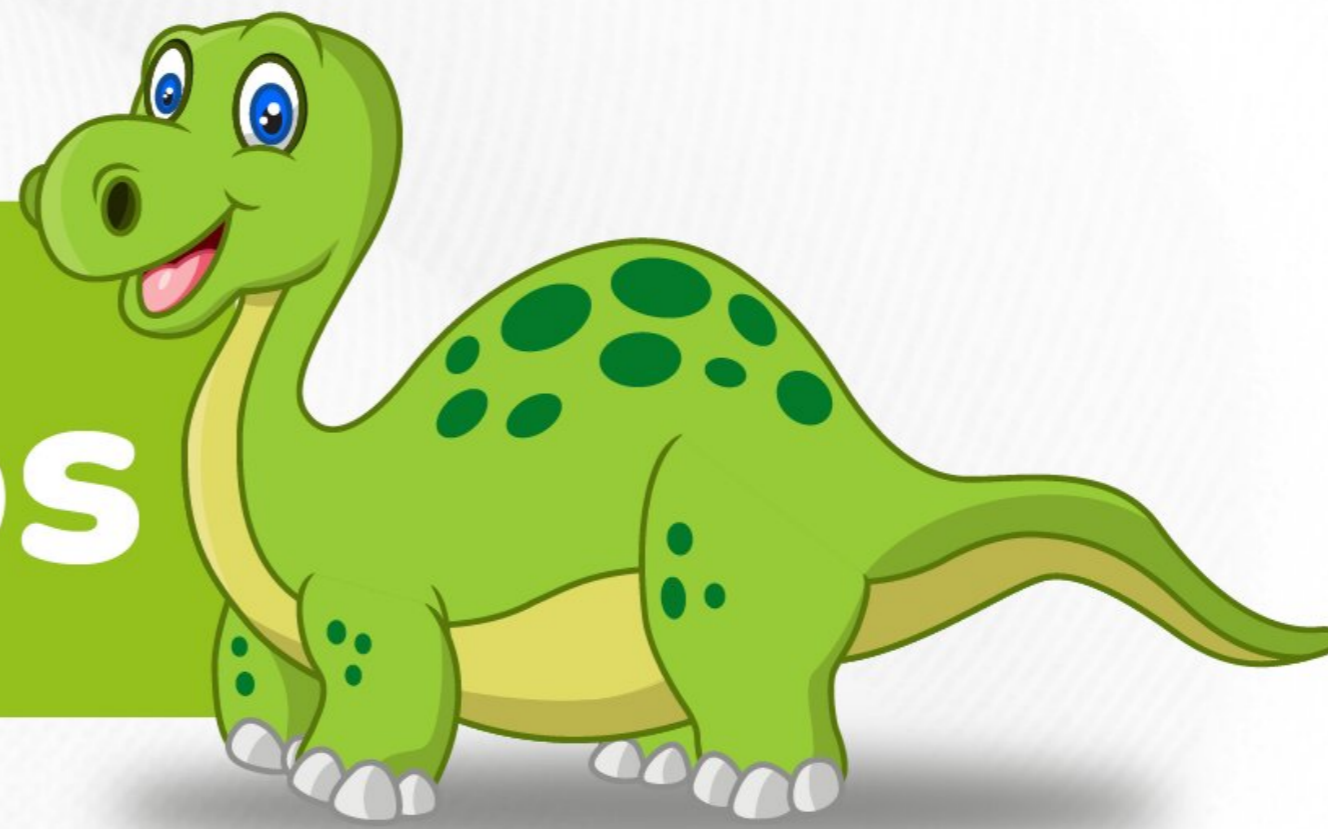
# Helado de sandía y kiwi

1 taza de sandía congelada  
1 taza de kiwi congelado

Prepáralo con:



# Hotcakesauros



- 1 taza de leche de almendras
- 1 taza de bagazo de jugo verde
- 1/2 taza de bagazo de leche de almendras
- 1 huevo batido
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cdita de polvo para hornear
- Endulzante natural al gusto

Mezcla todos los ingredientes hasta que no queden grumos, después calienta un sartén a fuego medio, vierte un poco de aceite de coco y agrega la mezcla, coce por ambos lados.

## Prepáralo con:



H350A



HX360



# Leche vegetal de semillas de calabaza

1 taza de semillas de calabaza activadas

3 tazas de agua

1 cda de extracto de vainilla (se agrega al servir)

Miel para endulzar al gusto (se agrega al servir)

Prepáralo con:



# Jugo de la diversión

- 1 taza de uvas verdes
- 1 taza de acelga
- 3 ramitas de apio
- 1 manzana
- 1 chayote
- ½ limón

Prepáralo con:



H350A



HX360



# Panqué de zanahoria

- 1 taza de harina de avena
- 1 taza de bagazo de jugo de zanahoria
- 1 cdita de canela
- ½ cdita de polvo para hornear
- ¼ de taza de monk fruit
- ½ taza de yogur griego sin azúcar
- ¼ de taza de aceite de coco
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1 huevo
- ½ taza de claras

Precalienta el horno a 180°C, posteriormente mezcla los ingredientes secos: incorpora la harina de avena, el bagazo de jugo de zanahoria, la canela, el polvo para hornear y el monk fruit. A continuación, añade los ingredientes húmedos a la mezcla: el yogurt griego, el aceite de coco, el extracto de vainilla, el huevo y las claras. Una vez todos los ingredientes estén bien integrados, prepara el molde. Recuerda que debe estar previamente engrasado con aceite de coco para evitar que la mezcla se pegue. Vierte la mezcla homogénea en este molde preparado.

Finalmente, hornea el panqué. La temperatura debe ser de 180° y el tiempo de cocción varía entre 20 y 30 minutos.

\*El tiempo de cocción puede variar de acuerdo a la potencia de tu horno y humedad de tu mezcla, recuerda verificar la cocción con un palillo antes de sacar el panqué del horno.

## Prepáralo con:

