

HUROM FIT & FRESH

*Recetas para un
cuerpo de verano.*



Piña colada

- **1/2 taza de piña**
- **1 taza de leche de coco hecha con Hurom**
- **Hielo al gusto (al servir)**



Prepárala en tu modelo:



Helado de mango y coco

- **1 taza de coco (activado por mínimo 8 horas)**
- **4 tazas de agua**
- **1 taza de mango congelado**

Primero prepara tu leche vegetal de coco y congélala en cubitos. Posteriormente agrégala a tu Hurom junto con el mango congelado.



Prepáralo en tu modelo:



Helado de frutos rojos

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de moras congeladas
- 1 taza de zarzamoras congelados

Prepáralo en
tu modelo:



HX360



Helado de pepino con limón

- **2 piezas de pepino en trozos congelado sin cáscara**
- **3 limones sin cáscara congelados (sólo durante 2 horas)**
- **Chile en polvo al gusto (al servir)**

Prepáralo en tu modelo:



HX360



Leche de almendras

- **1 taza de almendras activadas (hidratado por 8 horas)**
- **4 tazas de agua**
- **1 cucharada de extracto de vainilla (al servir)**
- **Endulzante natural al gusto (al servir)**



Prepárala en tu modelo:



H350A



HX360



Jugo verde hidratante

- 1 pepino
- 1 calabacita
- 1 taza de mezcla de hojas verdes (espinaca, arúgula y kale)
- 2 peras
- 3 cm jengibre



Prepáralo en tu modelo:



HX350A



HX360



Jugo rojo

- 2 betabeles chicos
- 150 gr de tomates cherry
- 1 pimentón rojo
- 2 manzanas rojas chicas



Prepáralo en tu modelo:



Shot de jengibre con manzana

- 2 manzanas
- 1 puño de espinacas
- 150 gr de jengibre



Prepáralo en tu modelo:



Jugo verde detox

- **1 tallo de apio**
- **1 ½ pepino**
- **½ limón sin cáscara**
- **1 manzana verde**



Prepáralo en tu modelo:



Jugo quemado grasa

- 1 rebanada de piña
- 1 toronja
- 1 tallo de apio
- 1 ramita de perejil
- 1 pepino



Prepáralo en tu modelo:



Berry tea juice

- 1 taza de frutos rojos
- 1 taza de té verde frío
- 1 manzana
- ½ pepino



Prepáralo en tu modelo:



Jugo energético

- ½ taza de germinado de alfalfa
- ½ taza de espinacas
- 1 puño de menta
- 1 kiwi
- 1 pepino
- 1 cucharada de semillas de hemp (al servir)



Prepáralo en tu modelo:



Jugo anti-inflamación

- **3 zanahorias**
- **1 manzana**
- **2 ramas de apio**
- **½ taza de espinacas**



Prepáralo en tu modelo:



H350A



HX360



Jugo para reducir antojos

- 1 pepino
- 1 puño de hierbabuena
- 1 limón
- 4 hojas de lechuga
- 1 rebanada de piña



Prepáralo en tu modelo:



H350A



HX360



Glowing skin juice

- 1 rebanada de melón
- ½ taza de frambuesas
- 1 puño de menta
- 5 zanahorias



Prepáralo en tu modelo:



H350A



HX360

