

smoo thies

FROM THE HEART



BRINDA FELICIDAD A TU CUERPO



NATURE'S HEART.



2 PORCIONES



10 minutos



FÁCIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

199 kcal

4.8 g Proteína

25.3 g Carbohidratos

10.3 g Grasas

BATIDO DE FRUTOS DEL BOSQUE

Ingredientes

- ½ Taza de frutos del bosque congelados
- 1 Banana picada en trozos congelada
- ¾ Taza de NATURE'S HEART® ALMENDRA COCO
- 1 Cucharada de miel o sirope de maple
- 1 Cucharada de chía
- 1 Cucharada de coco rallado

Preparación

- 1 Coloca los primeros 4 ingredientes en una licuadora y combina hasta tener una mezcla homogénea y suave.
- 2 Sirve en vasos y decora con las semillas de chía y el coco rallado.



NATURE'S HEART.



4 PORCIONES



10 minutos



FÁCIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

68.4 kcal

1.4 g Proteína

10.8 g Carbohidratos

2.4 g Grasas

SMOOTHIE DE FRESA CON NATURE'S HEART® COCO

Ingredientes

2 Tazas de NATURE'S HEART® COCO

1 Taza de Fresas

1 1/2 Taza de Hielo Picadito

Preparación

1 Licúa todos los ingredientes y sirve de inmediato.



NATURE'S HEART.



2 PORCIONES



10 minutos



FÁCIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

47 kcal

0.8 g Proteína

10.1 g Carbohidratos

1.3 g Grasas

SMOOTHIE AVENA CON LIMÓN Y NATURE'S HEART®

Ingredientes

- 1 Taza de NATURE'S HEART® ALMENDRA SIN AZUCAR fría
- 1/4 Taza de Avena
- 2 Cucharadas de Jugo De Limón
- 1 Taza de Hielo Picado
- 1 Cucharada de Azúcar Opcional

Preparación

- 1 Vierte todos los ingredientes en el vaso de la licuadora, licúa por un minuto y sirve de inmediato.



2 PORCIONES



10 minutos



FÁCIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

199 kcal

4.8 g Proteína

25.4 g Carbohidratos

10.4 g Grasas

SMOOTHIE BOWL DE FRUTOS DEL BOSQUE

Ingredientes

1/2 Taza de Frutos del bosque congelados

1 Unidad de Guineo maduro congelado

1/4 Taza NATURE'S HEART® DE ALMENDRA COCO

1 Cucharada de Miel o sirope de maple, opcional

1 Cucharada de Cereal Fitness®

1 Cucharada de Chia

1 Cucharada de Coco Rallado

1 Cucharada de Almendras en lascas tostadas

Preparación

- 1 Coloca los primeros 4 ingredientes en una licuadora o procesadora y combina hasta tener una mezcla homogénea y suave.
- 2 Sirve en un bowl con el cereal Fitness®, las semillas de chía, el coco rallado y almendras en lascas tostadas.



NATURE'S HEART.



3 PORCIONES



10 minutos



FÁCIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

84.9 kcal

1.1 g Proteína

21.4 g Carbohidratos

1.4 g Grasas

SMOOTHIE CARIBEÑO: LECHOSA Y ZANAHORIA

Ingredientes

1 Taza de Lechosa congelada

1/2 Taza de Jugo De Chinola

1/2 Taza de Zanahoria pelada y rallada

3/4 Taza de NATURE'S HEART® ALMENDRA

1 Cucharada de Miel

1/2 Cucharada de Linaza molida

Preparación

- 1 Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa. Sirve de inmediato.



NATURE'S HEART.



4 PORCIONES



10 minutos



FÁCIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

48 kcal

1 g Proteína

10 g Carbohidratos

1 g Grasas

BATIDO DE FRUTAS NATURE'S HEART

Ingredientes

1 Taza de NATURE'S HEART® ALMENDRA SIN AZÚCAR

1 Taza de fresa, congelada

½ Taza de mango, pelado, picado y congelado

½ Taza de kiwi, pelado, picado y congelado

1 Cucharada de jugo de limón

1/8 Cucharadita de sal

1 Cucharada de hoja de menta fresca, picadita

1 Cucharada de miel o edulcorante de su preferencia

Preparación

- 1 Licúa todos los ingredientes hasta obtener una bebida cremosa. Vierte en copas y consume inmediatamente.



NATURE'S HEART.



4 PORCIONES



10 minutos



FÁCIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

100 kcal

1.6 g Proteína

21.2 g Carbohidratos

1.9 g Grasas

BATIDO DE SANDIA Y FRESA

Ingredientes

1 1/2 Taza de sandía

1 Taza de fresa congelada

1 Banana

1 Taza de NATURE'S HEART® ALMENDRA

Preparación

1 Licua todos los ingredientes. Sirve inmediatamente.



2 PORCIONES



10 minutos



FÁCIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

108.9 kcal

1.5 g Proteína

24.7 g Carbohidratos

1.4 g Grasas

BATIDO MANGO Y CHINOLA

Ingredientes

$\frac{3}{4}$ Taza de NATURE'S HEART® ALMENDRA

$\frac{1}{2}$ taza de jugo de chinola

1 banana madura

$\frac{3}{4}$ Taza de mango congelado

Preparación

1 Licua todos los ingredientes. Sirve inmediatamente.