


RETO 5 DÍAS PARA
RECUPERAR TU ENERGÍA Y
SEGUIR EMPRENDIENDO

RECETARIO

por: Sara & Laura

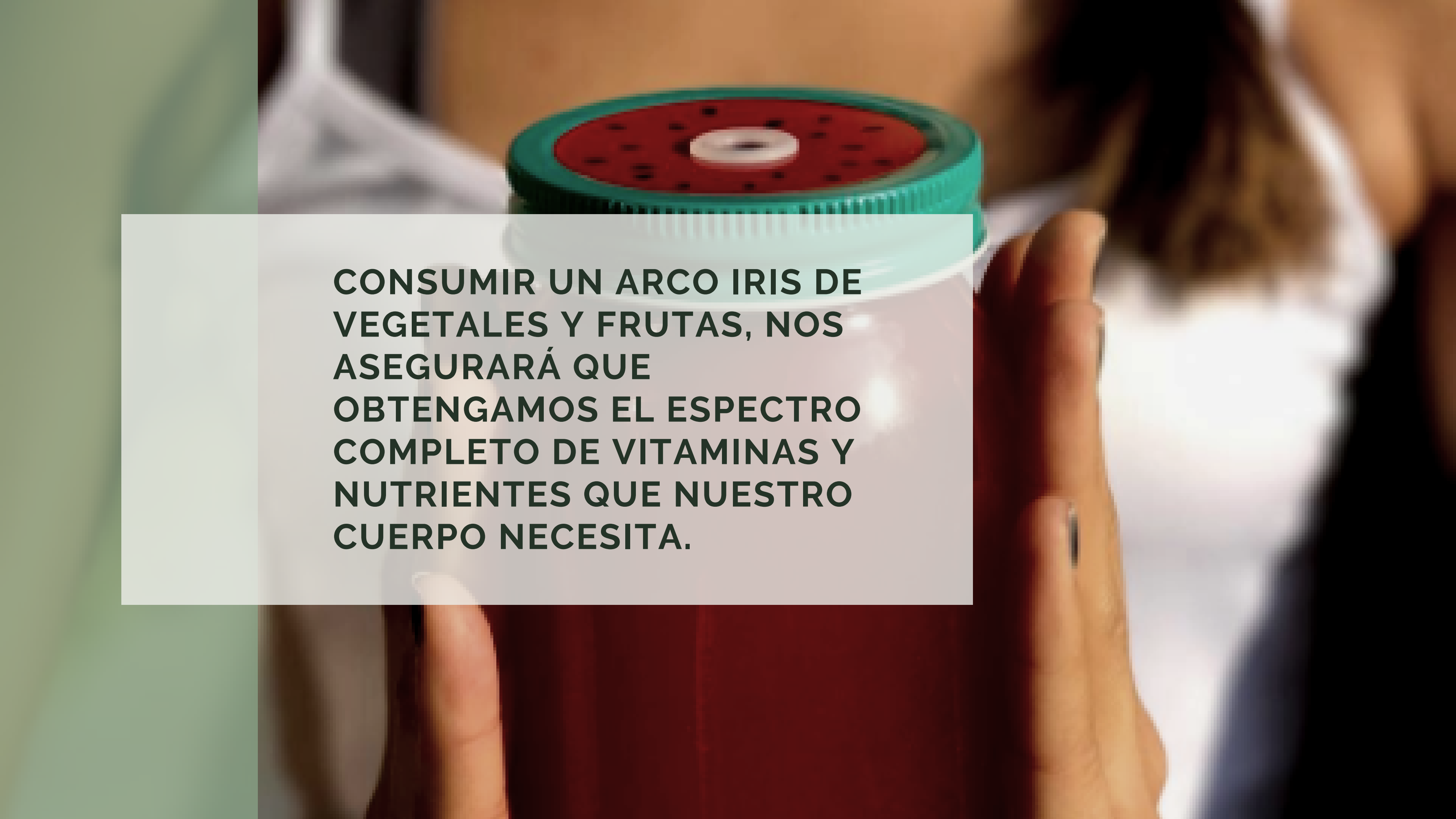




**COME CON
EMPODERAMIENTO,
ENFÓCATE EN LO BIEN QUE
TE SIENTES AL COMER
ALIMENTOS QUE TE NUTREN
Y LLENAN DE ENERGÍA.**



RECETAS



**CONSUMIR UN ARCO IRIS DE
VEGETALES Y FRUTAS, NOS
ASEGURARÁ QUE
OBTENGAMOS EL ESPECTRO
COMPLETO DE VITAMINAS Y
NUTRIENTES QUE NUESTRO
CUERPO NECESITA.**

JUGOS / ZUMOS

Los jugos hidratan nuestro cuerpo, nos ayudan a eliminar buena parte de las toxinas que se van acumulando en el organismo, mejoran la digestión y nos brindan energía rápidamente.

JUGO DÍA DETOX

El indicado para darle inicio a tu día, llena de energía y alegría. Consumir antes del desayuno.

INGREDIENTES

- 2 ramas de apio con sus hojas
- 1 manzana verde
- 1/2 pepino o 1 entero (depende del tamaño)
- 1 limón
- Jengibre (al gusto)

BATIDOS / SMOOTHIES

Los batidos son una excelente manera de incluir en nuestra alimentación más variedad de frutas y verduras. Nos ayudan a mejorar la digestión, y son una fuente directa de nutrientes y vitaminas.

Son muy fáciles de preparar, rápidos y deliciosos.



BATIDO POWER

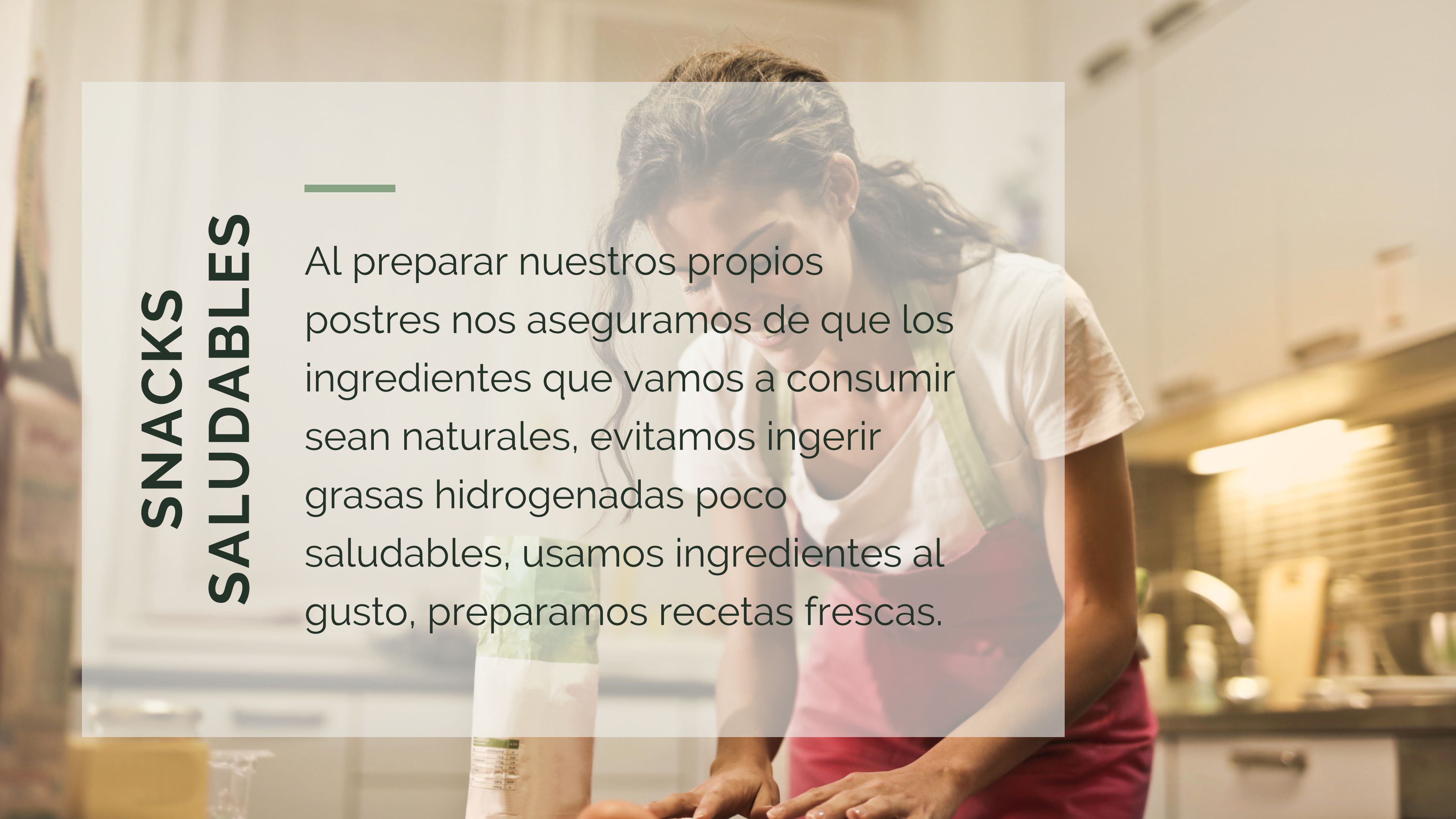
Te ayudará a disminuir la ansiedad por comida que no es nutritiva. Te sacia, te da energía y te permite mantener la concentración. Reduce el estrés.

INGREDIENTES

1 banano
1 taza de espinacas
1 puñado de arándanos
1 cucharada de mantequilla de maní
1 taza de agua o leche vegetal

SNACKS SALUDABLES

Al preparar nuestros propios postres nos aseguramos de que los ingredientes que vamos a consumir sean naturales, evitamos ingerir grasas hidrogenadas poco saludables, usamos ingredientes al gusto, preparamos recetas frescas.



BOLITAS ENERGÉTICAS

Ideales para cualquier momento del día, en especial en las tardes cuando te da antojo de picar algo.

INGREDIENTES

1 taza de dátiles

Fresas deshidratadas

1/2 taza de nueces del brasil o almendras

1 cda de aceite de coco

3 cdita de cacao en polvo

1 cdita de vainilla

Después de procesar las bolitas, pasarlas por harina de coco o almendras



DESEAMOS QUE DISFRUTES DE LAS RECETAS Y LOS MÁS IMPORTANTE, QUE ESTO SEA LA BASE PARA QUE EMPIECES A CREAR LAS TUYAS, EN TU COCINA. DEJA TU IMAGINACIÓN Y PALADAR VOLAR, EXPLORAR NUEVOS SABORES Y COLORES.

SÍGUENOS EN INSTAGRAM @SARA.CHALARCAT & @LAUHERRERA_M PARA RECIBIR TIPS SOBRE ESTILO DE VIDA, NEGOCIOS CON A.L.M.A. Y MUCHO MÁS.

GRACIAS!