


Clase de cocina Saludable



“No sois vuestros, porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios ”

1 Corintios 6:20

ZUMOS Y BATIDOS SALUDABLES

- **Batidos: uno o dos ingredientes**
- **Batidos: usamos la fibra**
- **Zumos: 3 o mas ingredientes**
- **Zumos son mas depurativos**
- **Zumos o Batidos, consumir inmediatamente apenas hechos.**

Batido Canario

- 250ml Leche de Almendra
- 1 unidad de Banano
- Pizca de almendras

BENEFICIOS:

- ▶ Ayuda al sistema nervioso
- ▶ Combate el Stress, fatiga y depre
- ▶ Evita la Osteoporosis
- ▶ No Contiene Colesterol



Batido Fresa

- 1 Taza Fresas
- 1 Taza leche de almendras
- 1 Cda Avena
- 1 Cda Arándanos secos

BENEFICIOS:

- ▶ Proporciona potasio, calcio
- ▶ Alto contenido en Fibra
- ▶ Rica en vitamina C
- ▶ No Contiene Colesterol
- ▶ Ayuda con el dolor producida por la artritis
- ▶ Previene la Retención de líquidos



Batido de Aguacate

- ▣ 250ml Leche de Almendra
- ▣ 1 unidad de Aguacate
- ▣ 1 manzana
- ▣ Miel c/n

BENEFICIOS:

- ▶ Reduce el nivel de colesterol
- ▶ Aporta Vitamina E
- ▶ Combate la Anemia
- ▶ Combate el estreñimiento y el cáncer de colon



Batido De Chirimoya Y Naranja

- ❑ 100 G Chirimoya o Guanábana
- ❑ 1 unidad de Naranja

BENEFICIOS:

- ▶ Fortalece el sistema inmunológico
- ▶ Ayuda al rendimiento intelectual
- ▶ Limpia las arterias
- ▶ Fortalece el aparato locomotor



Batido De Sandia

- ▣ 250ml Zumo De Sandia
- ▣ 1 unidad de Limón

BENEFICIOS:

- ▶ Ayuda al limpiar los riñones
- ▶ Mantiene las vías urinarias en mejor estado
- ▶ Elimina cálculos renales y evita la aparición de los mismos
- ▶ Controla la obesidad



Zumo Hipertensión

- 1 unidad de Zanahoria/Pepino si es diabético
- 1/2 unidad de Tallo De Apio
- 1 Diente de Ajo
- 1 puñado de Perejil



Zumo Reconstituyente

- 1 unidad de Remolacha
- 3 unidades de Zanahoria
- 1/2 unidad de pimentón
- 1/2 unidad de Manzana

Zumo Depurador

- 1 unidad de Zanahoria
- 1 Puñado de Espinaca
- ½ Unidad de tallo de Apio
- ½ Puñado De Perejil
- ¼ Unidad De Piña

Zumo Limpiador

- ½ unidad de Manzana
- 1 unidades de Zanahoria
- C/N Jengibre



Zumo Diabetes

- 2 Hojas de Repollo
- 1 unidad De Pepino
- 2 Unidad de tallo de Apio
- 10 unidades de habichuelas

Zumo Gastritis

- ½ unidad de Manzana
- 1 unidades de Papa



Zumo Restaurador

- ½ Unidad de Remolacha
- 1 unidad De Zanahoria
- 1 puñado de espinaca
- 2 unidad de naranja (zumo)
- Hojas de alfalfa

Zumo Contra El Cáncer

- ¼ Unidad de Remolacha
- 2 unidad De Zanahoria
- ½ unidad de manzana
- C/N Jengibre

