

Cómo preparar tu

Batido Saludable

BREASTCANCER.ORG/ES
REAL ANSWERS.

1 Escoge tu base > { 1.5 taza }

- Leche de almendras*
- Leche de cáñamo*
- Agua de coco*
- Leche de arroz*
- Leche de coco*
- Agua filtrada

*Consumo productos orgánicos sin azúcar y verifica la tabla nutricional.



2 Escoge tus plantas verdes > { al gusto }

- Col rizada
- Acelga
- Diente de león
- Espinaca
- Berza
- Brócoli crudo
- Lechuga
- Hojas de remolacha



3 Escoge tus frutas y verduras >

{ escoge dos frutas y/o verduras | 1-2 tazas, frutas frescas o congeladas }

- Manzana
- Uvas
- Pera
- Plátano dulce
- Kiwi
- Durazno
- Frambuesa
- Limón o jugo de limón
- Piña
- Zanahoria
- Mango
- Lechoza
- Apio
- Melón
- Fresas
- Pepino
- Naranja, pelada
- Toronja, pelada

● EWG's CLEAN FIFTEEN™, vegetales y frutas con niveles bajos de pesticidas. (www.ewg.org)



4 Recárgalo > { añade tantos como quieras }

- Linaza *
- Semillas de sésamo*
- Aguacate*
- Nueces o Mantequilla de semillas de girasol* (almendras orgánicas, mantequilla de girasol)
- Canela**
- Jengibre fresco**
- Extracto de vainilla** (sin azúcar agregada)

* 1-2 cucharadas | ** 1-2 cucharadita | ● EWG's CLEAN FIFTEEN™, vegetales y frutas más bajos en pesticidas. (www.ewg.org)



5 Endúlzalo > { opcional }

- Miel pura orgánica
- Jarabe de acre puro
- Dátiles picados

6 ¡Licua, disfruta y salud! >

CONSEJO:

Si puedes, consume alimentos orgánicos o procura consumir frutas y vegetales no-orgánicos que contengan bajo nivel de pesticidas (Clean Fifteen™).

{ Visita la página web del Grupo de Trabajo del Medio Ambiente (EWG, por sus siglas en inglés) para más información. www.ewg.org. }