

100 BATIDOS SALUDABLES



RECETAS SALUDABLES
DEL SIGLO XXI

IDEAS DE MERIENDA SALUDABLES PARA NIÑOS

Vivimos rodeados de tentaciones y de soluciones rápidas que, muchas veces, no son las más sanas, por lo que preparar meriendas nutritivas y apetecibles para los peques se vuelve todo un reto.

Este ebook nace con la idea de ofrecer a madres, padres, profes y a cualquiera preocupado por la salud infantil una serie de propuestas frescas, deliciosas y, sobre todo, equilibradas, pensadas para satisfacer el paladar y cubrir las necesidades de crecimiento de los niños.

Aquí encontrarás desde opciones express para esos días de prisas hasta recetas entretenidas que convertirán a los niños en auténticos chefs. Con estas ideas, la hora de la merienda dejará de ser una obligación y pasará a ser un momento de disfrute y energía para toda la familia.

¡Prepárate para descubrir lo fácil y divertido que puede resultar convertir la alimentación saludable en una experiencia llena de sabor y alegría!



SMOOTHIE ESPINACA Y PEPINO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 1 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 4 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **½ pepino mediano (100 g), pelado y troceado**
- **Jugo de ½ limón (opcional)**
- **1 taza (240 ml) de agua fría o agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava bien la espinaca y el pepino.
Pela y trocea el pepino.
2. Coloca en la licuadora la espinaca, el pepino, el zumo de limón, el agua y el hielo.
3. Licúa a velocidad alta durante 1–2 minutos, hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Sirve de inmediato para aprovechar el frescor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si prefieres una textura más cremosa, añade ¼ de aguacate maduro (esto subirá las calorías).
- Prueba con unas hojas de menta o albahaca para un golpe extra de frescor.
- Consúmelo recién hecho; con el tiempo se oxida y pierde parte de sus nutrientes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE FRESA Y ALMENDRA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 115 kcal**
- **Carbohidratos: 9 g**
- **Proteínas: 3.5 g**
- **Grasas: 7.5 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 4 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de fresas frescas**
- **1 cucharada (10 g) de almendra molida**
- **1 taza (240 ml) de leche de almendra sin azúcar**
- **4-5 cubitos de hielo (opcional)**

PASO A PASO

1. Lava y quita los tallos de las fresas.
2. Pon en la licuadora las fresas, la almendra molida y la leche de almendra.
3. Añade hielo si te gusta bien frío y licúa hasta que quede cremoso.
4. Sirve al momento para conservar toda la frescura.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para más proteína, suma un scoop de proteína vegetal neutra.
- Sustituye las fresas por frambuesas o moras sin subir mucho el azúcar.
- La almendra molida aporta grasas saludables; también puedes usar nuez o avellana.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANZANA Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 50 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 0.5 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ manzana verde (75 g), lavada y troceada**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco pelado y picado**
- **Jugo de ½ limón (opcional)**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **Cubitos de hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Corta la manzana (puedes dejar la piel si está bien limpia).
2. Pela y pica el jengibre.
3. Mezcla en la licuadora manzana, jengibre, agua, zumo de limón e hielo.
4. Licúa hasta que no queden grumos y sirve al instante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre ayuda a la digestión; ajusta la cantidad si te gusta más o menos picante.
- Usa manzana Granny Smith para un toque más ácido y menos dulce.
- Ideal para media mañana o como refresco tras jugar al aire libre.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE ARANDANOS Y YOGUR



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 11 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 1 g**
- **Fibra: 1.6 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **⅓ taza (50 g) de arándanos frescos o congelados**
- **100 g de yogur griego natural 0% materia grasa sin azúcar**
- **½ taza (120 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Si usas arándanos frescos, lávalos bien; si son congelados, no los descongeles por completo.
2. Añade en la licuadora los arándanos, el yogur, el agua y el hielo.
3. Licúa hasta que la mezcla sea homogénea y cremosa.
4. Sirve enseguida para disfrutar su color y sabor intensos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para más fibra, incorpora 1 cucharadita de semillas de chía o lino.
- El yogur griego aporta mucha proteína; asegúrate de que no tenga azúcares añadidos.
- Mezcla arándanos rojos y azules si quieres más variedad de antioxidantes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE DE KALE Y PIÑA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 55 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.5 g**
- **Fibra: 2.7 g**
- **Azúcares: 8.7 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (30 g) de kale (col rizada), sin tallos y troceada**
- **½ taza (80 g) de piña fresca o congelada, en cubos**
- **½ taza (120 ml) de agua o agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Separa las hojas de kale, lávalas y córtalas en trozos.
2. Coloca la piña, el kale, el agua y el hielo en la licuadora.
3. Procesa hasta lograr una textura suave y homogénea.
4. Sirve al momento para conservar nutrientes y sabor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade unas hojas de menta para suavizar el sabor intenso del kale.
- Si queda muy espeso, vierte un poco más de agua hasta la consistencia deseada.
- Usa piña congelada para un acabado tipo “sorbet” sin echar tanto hielo

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE AGUACATE Y LIMON



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 1.5 g**
- **Grasas: 9 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 1 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **¼ aguacate maduro (≈50 g)**
- **Zumo de ½ limón (≈15 ml)**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **Cubitos de hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Saca la pulpa del aguacate y échala en la licuadora.
2. Añade el zumo de limón, el agua y el hielo.
3. Tritura a velocidad alta durante 1 minuto, hasta que quede muy suave.
4. Prueba y ajusta de limón si quieres un toque más ácido.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aguacate aporta grasas «buenas» y una textura súper cremosa.
- Si te gusta más fresco, añade unas hojas de menta.
- Consúmelo al momento para aprovechar la vitamina C del limón.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE ZANAHORIA Y NARANJA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.3 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 7 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y troceada**
- **Zumo de ½ naranja (≈60 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua**
- **Cubitos de hielo (opcional)**

PASO A PASO

1. Pela y corta la zanahoria en rodajas finas.
2. Exprime la naranja y reserva el zumo.
3. En la licuadora, mezcla zanahoria, zumo de naranja, agua y hielo.
4. Tritura hasta que no queden grumos y sirve al instante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para suavizar la textura, cuela un poco si queda muy “fibroso”.
- La naranja recién exprimida aporta vitamina C y sabor sin azúcares añadidos.
- Ideal para empezar el día con energía y sin picos de glucosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PLATANO Y ESPINACA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 1.5 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el plátano verde y lava la espinaca.
2. Pon ambos en la licuadora con el agua y el hielo.
3. Procesa a velocidad alta por 1–2 minutos.
4. Sirve recién hecho para conservar la textura y color.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El plátano verde aporta almidón resistente, ideal para la microbiota.
- Ajusta la cantidad de agua si lo prefieres más ligero.
- Puedes añadir un poco de canela para darle un toque especiado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PERA Y ESPINACA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 0.5 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ pera mediana (≈75 g), lavada y troceada**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **1 taza (240 ml) de agua o agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea la pera (puedes dejar la piel si está bien limpia).
2. Lava la espinaca y échala en la licuadora.
3. Añade el agua, el hielo y licúa hasta que esté homogéneo.
4. Sirve de inmediato para aprovechar la frescura.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La pera aporta dulzor suave sin exceder azúcares.
- Prueba con un chorrito de limón para resaltar el sabor.
- Si te gusta más cremoso, añade un poco de yogur natural sin azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE COCO Y FRESA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 6 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 7 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de fresas frescas**
- **½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **2 cucharadas (30 ml) de leche de coco ligera**
- **Cubitos de hielo (opcional)**

PASO A PASO

1. Lava y quita los tallos de las fresas.
2. Coloca en la licuadora fresas, agua de coco, leche de coco e hielo.
3. Tritura hasta lograr una textura suave.
4. Sirve al momento para conservar el aroma y sabor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La leche de coco ligera da cremosidad sin mucha grasa.
- Para reducir aún más azúcares, intercambia parte de las fresas por más coco.
- Decora con un par de hojitas de menta o trocitos de fresa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PEPINO MANZANA Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 55 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ pepino mediano (100 g), pelado y troceado**
- **½ manzana verde (75 g), lavada y en cubos**
- **1 cm de jengibre fresco (≈5 g), pelado y picado**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava y trocea el pepino y la manzana (puedes dejar algo de piel si está bien limpia).
2. Pela y pica el jengibre.
3. En la licuadora, pon el pepino, la manzana, el jengibre, el agua y el hielo.
4. Tritura a velocidad alta durante 1 minuto, hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Prueba y ajusta añadiendo más jengibre si deseas un toque más intenso.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para un extra de frescor, añade unas hojas de hierbabuena.
- Si quieres más cuerpo, vierte un chorrito pequeño de leche de almendra sin azúcar.
- Consume recién hecho para aprovechar todas las enzimas del jengibre.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE ARANDANOS Y SEMILLAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (50 g) de arándanos, frescos o congelados**
- **1 cucharada (10 g) de semillas de lino molidas**
- **1 taza (240 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo (opcional)**

PASO A PASO

1. Si los arándanos son frescos, enjuágalos; si son congelados, úsalos directamente.
2. Añade en la licuadora los arándanos, las semillas de lino, el líquido y el hielo.
3. Licúa a alta velocidad durante 1–2 minutos hasta que quede cremoso.
4. Deja reposar 1 minuto para que el lino espese ligeramente la mezcla.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las semillas de lino aportan omega-3 y fibra; mólelas justo antes para conservar sus nutrientes.
- Si queda muy espeso, añade un poco más de agua y bate de nuevo.
- Prueba cambiando parte del agua por té verde frío para un extra de antioxidantes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MELON Y ESPINACA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 12 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (150 g) de melón en cubos**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Corta el melón en cubos, asegurándote de retirar semillas.
2. Lava y trocea la espinaca.
3. Coloca en la licuadora el melón, la espinaca, el agua y el hielo.
4. Tritura 1-2 minutos hasta que la mezcla sea suave.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El melón aporta mucho agua y vitaminas A y C; el dulzor viene “de serie”.
- Añade unas hojas de hierbabuena para un toque refrescante extra.
- Si prefieres menos fibra, cuela ligeramente antes de servir.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PEPINO Y APIO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 30 kcal**
- **Carbohidratos: 5 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 3 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ pepino mediano (100 g), pelado y troceado**
- **2 tallos de apio (100 g), troceados**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **Rodaja de limón para decorar (opcional)**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava bien el pepino y el apio y córtalos en trozos.
2. Pon en la licuadora el pepino, el apio, el agua y el hielo.
3. Licúa hasta lograr una mezcla homogénea y fresca.
4. Sirve con una rodaja de limón si quieres un toque cítrico.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Este smoothie es muy bajo en calorías y perfecto para hidratación.
- Añade perejil o cilantro para variar el sabor sin sumar calorías.
- Tómallo como “golpe verde” antes de la comida para abrir el apetito saludable.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANGO Y LECHE DE COCO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 95 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 12 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de mango maduro en cubos**
- **2 cucharadas (30 ml) de leche de coco ligera**
- **½ taza (120 ml) de agua o agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela y corta el mango en cubos.
2. Añade en la licuadora el mango, la leche de coco, el agua y el hielo.
3. Tritura 1–2 minutos hasta obtener una textura cremosa.
4. Sirve de inmediato para disfrutar su sabor tropical.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La leche de coco ligera aporta grasa buena y cremosidad sin exceso de calorías.
- Si necesitas más proteína, añade 1 cucharada de yogur griego natural sin azúcar.
- Decora con unas escamas de coco deshidratado para un toque crujiente.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE ZANAHORIA Y MANDARINA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 75 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 10 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y en rodajas**
- **Zumo de 1 mandarina (≈80 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela y corta la zanahoria en trozos pequeños.
2. Exprime la mandarina y reserva el zumo.
3. Añade zanahoria, zumo de mandarina, agua e hielo a la licuadora.
4. Procesa hasta que quede suave y sin grumos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si queda muy fibroso, pasa la mezcla por un colador fino.
- La mandarina aporta vitamina C y un sabor dulce natural.
- Perfecto para meriendas de media tarde.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PEPINO Y NARANJA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 9 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ pepino mediano (100 g), pelado y troceado**
- **Zumo de 1 naranja mediana (≈100 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Cubitos de hielo (opcional)**

PASO A PASO

1. Trocea el pepino y exprime la naranja.
2. En la licuadora, mezcla pepino, zumo de naranja, agua e hielo.
3. Tritura hasta lograr textura suave.
4. Sirve inmediatamente para mantener frescor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade una pizca de jengibre para un toque picante.
- La naranja endulza naturalmente sin necesidad de azúcar.
- Muy hidratante para días calurosos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANZANA VERDE Y APIO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 50 kcal**
- **Carbohidratos: 11 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ manzana verde (75 g), lavada y troceada**
- **2 tallos de apio (≈100 g), troceados**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**
- **Paso a paso**

PASO A PASO

1. Trocea manzana y apio.
2. Mezcla en la licuadora manzana, apio, agua e hielo.
3. Licúa hasta que esté homogéneo.
4. Sirve al momento.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para un extra de frescor, agrega unas hojas de hierbabuena.
- Muy bajo en calorías y muy refrescante.
- Ideal para meriendas bajas en energía pero llenas de vitaminas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE NARANJA Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 12 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **Zumo de 2 naranjas medianas (≈200 ml)**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Exprime las naranjas y reserva el zumo.
2. Pela y pica el jengibre.
3. Combina zumo, jengibre e hielo en la licuadora.
4. Licúa hasta que el jengibre quede bien integrado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta un ligero picante y beneficios digestivos.
- Ajusta la cantidad de jengibre a tu gusto.
- Refrescante y revitalizante para cualquier momento del día.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE ARANDANOS Y ESPINACAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 1 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 6 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (50 g) de arándanos frescos o congelados**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava los arándanos y la espinaca.
2. Coloca en la licuadora arándanos, espinaca, agua e hielo.
3. Procesa hasta que la mezcla sea homogénea.
4. Sirve y disfruta de un smoothie lleno de antioxidantes.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las espinacas aportan hierro y los arándanos antioxidantes.
- Añade una cucharadita de semillas de chía para aumentar la fibra.
- Ideal para llevar energía natural a la merienda.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE KIWI Y ESPINACA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 65 kcal**
- **Carbohidratos: 11 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.6 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 6 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 kiwi mediano (≈70 g), pelado y en rodajas**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **½ taza (120 ml) de agua o agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela el kiwi y córtalo en rodajas.
2. Lava la espinaca y escúrrela bien.
3. Coloca en la licuadora el kiwi, la espinaca, el agua y el hielo.
4. Tritura a velocidad alta durante 1 minuto, hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Sirve de inmediato para disfrutar su color y nutrientes.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si prefieres más dulzor, añade 1-2 fresas frescas (subirías azúcar 1-2 g).
- La espinaca aporta hierro y vitaminas sin modificar el sabor.
- Consume recién hecho para aprovechar la vitamina C del kiwi.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MELOCOTON Y ZANAHORIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 55 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 10 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ melocotón grande (≈80 g), deshuesado y en trozos**
- **1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y en rodajas**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo (opcional)**

PASO A PASO

1. Lava y trocea el melocotón.
2. Pela y corta la zanahoria en rodajas finas.
3. En la licuadora, añade el melocotón, la zanahoria, el agua y el hielo.
4. Licúa durante 1–2 minutos hasta lograr una textura suave.
5. Sirve en vaso frío para realzar sabores.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para una textura más ligera, cuela la mezcla si queda muy fibrosa.
- La zanahoria aporta betacarotenos y dulzor natural.
- Añade un pellizco de canela para un matiz cálido sin sumar azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PERA Y AVELLANA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 8 G**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ pera grande (≈75 g), lavada y troceada**
- **1 cucharada (10 g) de crema de avellanas sin azúcar**
- **½ taza (120 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea la pera (puedes dejar la piel si está limpia).
2. Añade en la licuadora la pera, la crema de avellanas, el agua y el hielo.
3. Tritura a alta velocidad durante 1 minuto, hasta que la mezcla sea cremosa.
4. Sirve al instante para conservar la textura.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La crema de avellanas aporta grasas saludables y sabor a fruto seco.
- Si queda muy espeso, añade un chorrito extra de agua.
- Prueba con un toque de extracto de vainilla natural para variar el perfil de sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE REMOLACAH Y FRAMBUESA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 40 kcal**
- **Carbohidratos: 9 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 6 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ remolacha pequeña cocida (≈50 g), en cubos**
- **½ taza (60 g) de frambuesas frescas o congeladas**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela y corta la remolacha cocida en cubos.
2. En la licuadora, mezcla remolacha, frambuesas, agua e hielo.
3. Licúa durante 1–2 minutos hasta que no queden grumos.
4. Sirve al momento para disfrutar su intenso color magenta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La remolacha aporta nitratos naturales que mejoran la circulación.
- Si las frambuesas están congeladas, no hace falta añadir tanto hielo.
- Cuela ligeramente si prefieres una bebida más suave en textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PAPAYA Y LIMA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 50 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 1.7 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (100 g) de papaya en cubos**
- **Zumo de ½ lima (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua o agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela y trocea la papaya en cubos.
2. Exprime la lima y reserva el zumo.
3. En la licuadora, añade papaya, zumo de lima, agua y hielo.
4. Tritura hasta que quede muy suave y sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La papaya aporta papaína, una enzima que favorece la digestión.
- La lima realza el sabor y añade un toque ácido sin azúcares extras.
- Decora con unas semillas de chía para un extra de fibra y omega-3.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE SANDIA Y MENTA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 40 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 6 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (150 g) de sandía en cubos, sin semillas**
- **5 hojas de menta fresca**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Cubitos de hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Corta la sandía en cubos y retira las semillas.
2. Lava la menta y sepárala de los tallos.
3. En la licuadora, pon la sandía, la menta, el agua y el hielo.
4. Tritura a velocidad alta hasta que la mezcla sea homogénea.
5. Sirve al momento y decora con una hoja de menta extra.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La sandía hidrata y aporta licopeno sin casi calorías.
- Para un extra de frescor, añade un chorrito de jugo de limón.
- Consúmelo recién hecho para aprovechar al máximo las enzimas de la menta.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PIÑA Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 0.5 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 1.5 g**
- **Azúcares: 10 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de piña fresca en cubos**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Corta la piña en cubos pequeños.
2. Pela y pica el jengibre.
3. En la licuadora, mezcla piña, jengibre, agua de coco e hielo.
4. Procesa hasta obtener una textura suave y sin grumos.
5. Sirve inmediatamente para conservar el sabor y frescura.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta potencia digestiva y un leve picante.
- Puedes sustituir el agua de coco por té verde frío para más antioxidantes.
- Ajusta la cantidad de jengibre según tu tolerancia al picante.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MORA Y YOGUR NATURAL



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 1 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de moras frescas o congeladas**
- **100 g de yogur natural sin azúcar**
- **½ taza (120 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Cubitos de hielo**

PASO A PASO

1. Lava bien las moras (si son congeladas, no las descongeles).
2. Añade a la licuadora moras, yogur, líquido e hielo.
3. Licúa hasta que esté cremoso y sin trozos.
4. Sirve al momento para disfrutar la textura aterciopelada.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las moras aportan antioxidantes y fibra; el yogur suma proteína.
- Para mayor aporte de fibra, añade 1 cucharadita de semillas de chía.
- Si prefieres menos densidad, ajusta con más agua.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE UVA Y PEPINO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 55 kcal**
- **Carbohidratos: 11 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 9 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (150 g) de uvas verdes sin semillas**
- **½ pepino mediano (100 g), pelado y troceado**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Desgrana las uvas y lávalas bien.
2. Pela y corta el pepino.
3. En la licuadora, añade uvas, pepino, agua e hielo.
4. Tritura hasta que la mezcla esté uniforme.
5. Sirve en vaso frío para un extra refrescante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las uvas añaden dulzor natural; si prefieres menos azúcar, reduce a ½ taza.
- El pepino aporta hidratación y frescor.
- Decora con una rodaja fina de pepino en el borde del vaso.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE GRANADA Y PEPINO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 45 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **¼ taza (40 g) de semillas de granada**
- **½ pepino mediano (100 g), pelado y troceado**
- **½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Extrae las semillas de la granada y límpialas de membranas.
2. Pela y trocea el pepino.
3. Licúa granada, pepino, agua de coco e hielo hasta que quede suave.
4. Sirve al instante para mantener el color y el sabor vibrante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La granada aporta antioxidantes y un dulzor suave.
- Si quieres más crema, añade unas cucharadas de yogur natural sin azúcar.
- Decora con unas semillas extra de granada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MORA Y PLATANO VERDE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 1.5 g**
- **Grasas: 0.3 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 10 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de moras azules (arándanos) frescas o congeladas**
- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **¾ taza (180 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava los arándanos si son frescos; si están congelados, úsalos directos.
2. Trocea el plátano verde.
3. En la licuadora, añade moras, plátano, agua e hielo.
4. Licúa 1–2 minutos hasta que quede homogéneo.
5. Sirve inmediatamente para aprovechar su color y sabor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El plátano verde añade almidón resistente que favorece la salud intestinal.
- Si prefieres más dulzor, suma un chorrito de leche de almendra sin azúcar.
- Para más proteína, añade 1 cucharada de yogur griego natural sin azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE TOMATE Y ALBAHACA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 35 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 1.5 g**
- **Azúcares: 5 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 tomate grande maduro (≈120 g), troceado**
- **5 hojas de albahaca fresca**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Pizca de sal (opcional)**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava el tomate y córtalo en trozos.
2. Separa las hojas de albahaca.
3. Introduce tomate, albahaca, agua, sal e hielo en la licuadora.
4. Tritura hasta conseguir una mezcla lisa.
5. Sirve y decora con una hoja de albahaca.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añadir sal realza el sabor, pero úsala con moderación.
- Puedes sustituir agua por caldo vegetal frío para un giro salado.
- Ideal como aperitivo o merienda salada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PIÑA Y ESPIRULINA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.3 g**
- **Fibra: 1.5 g**
- **Azúcares: 10 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de piña fresca en cubos**
- **¼ cucharadita (≈1g) de espirulina en polvo**
- **½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Corta la piña en cubos.
2. Añade piña, espirulina, agua de coco e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta que la espirulina se disuelva y quede homogéneo.
4. Sirve de inmediato, ya que la espirulina puede oxidarse rápido.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La espirulina aporta proteínas y antioxidantes, cuidado con la dosis para niños.
- Ajusta la espirulina si notas un sabor muy intenso.
- Decora con una rodaja de piña.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PEPINO, MANGO I JENJIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 14 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (120 g) de mango maduro en cubos**
- **½ pepino (100 g), pelado y troceado**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea mango y pepino.
2. Pela y pica el jengibre.
3. En la licuadora, añade mango, pepino, jengibre, agua e hielo.
4. Licúa hasta que la mezcla sea suave y sin grumos.
5. Sirve al momento para aprovechar el frescor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta el mango si quieres reducir azúcares totales.
- El jengibre da un toque picante y ayuda a la digestión.
- Perfecto tras el ejercicio o para el calor veraniego.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE BROCOLI Y MANZANA VERDE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 0.5 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (45 g) de brócoli crudo, troceado**
- **½ manzana verde (≈75 g), lavada y sin corazón**
- **Jugo de ½ limón (opcional)**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava y trocea el brócoli y la manzana (puedes dejar algo de piel en la manzana).
2. Pon en la licuadora el brócoli, la manzana, el zumo de limón (si lo usas), el agua y el hielo.
3. Licúa a alta velocidad 1–2 minutos hasta que la mezcla quede completamente uniforme.
4. Prueba y ajusta de limón o añade un poco más de agua si prefieres textura más ligera

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El brócoli aporta vitaminas C y K; consumirlo crudo conserva mejor sus nutrientes.
- Si te resulta muy “verde”, añade una ramita de perejil o menta para suavizar el sabor.
- Tómalo recién hecho para aprovechar la fibra y las enzimas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE REMOLACHA Y ZANAHORIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 55 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 9 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ remolacha pequeña cocida (≈50 g), en cubos**
- **1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y troceada**
- **Jugo de ½ naranja (≈60 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela y corta la remolacha cocida y la zanahoria en trozos pequeños.
2. Exprime la media naranja y reserva el zumo.
3. En la licuadora, mezcla remolacha, zanahoria, zumo de naranja, agua e hielo.
4. Licúa 1-2 minutos hasta obtener una textura suave.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La remolacha aporta nitratos naturales que mejoran la circulación.
- Si el dulzor es excesivo, reduce la cantidad de zumo de naranja.
- Sirve con unas hojas de perejil picado para un extra de frescor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANGO Y CURCUMA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.3 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 15 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de mango maduro en cubos**
- **¼ cucharadita (≈1 g) de cúrcuma en polvo**
- **Jugo de ½ limón (opcional)**
- **1 taza (240 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela y corta el mango en cubos.
2. Añade mango, cúrcuma, zumo de limón, agua de coco e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta que la mezcla sea cremosa y homogénea.
4. Sirve de inmediato, revolviendo antes para que la cúrcuma no se asiente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cúrcuma es antiinflamatoria; para mejorar su absorción añade una pizca de pimienta negra.
- Ajusta la cantidad de mango si quieres reducir aún más los carbohidratos.
- Decora con una rodaja fina de limón.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PLATANO Y CANELA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 1.5 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 12 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y en trozos**
- **¼ cucharadita (≈1 g) de canela en polvo**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el plátano verde y colócalo en la licuadora.
2. Agrega la canela, el agua y el hielo.
3. Licúa a velocidad alta 1–2 minutos hasta que quede cremoso.
4. Prueba y añade un toque extra de canela si lo deseas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El plátano verde aporta almidón resistente, bueno para la salud intestinal.
- La canela regula el azúcar en sangre y da un aroma cálido sin calorías.
- Sirve bien frío para resaltar su sabor especiado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PEPINO Y ALBAHACA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 20 kcal**
- **Carbohidratos: 5 g**
- **Proteínas: 0.7 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 3 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ pepino mediano (100 g), pelado y troceado**
- **5 hojas de albahaca fresca**
- **Jugo de ½ limón (opcional)**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava y corta el pepino y separa las hojas de albahaca.
2. Pon en la licuadora el pepino, la albahaca, el zumo de limón, el agua y el hielo.
3. Licúa hasta que la mezcla quede suave y sin grumos.
4. Sirve decorado con una hoja de albahaca extra.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La albahaca aporta compuestos antioxidantes sin añadir calorías.
- Si te gusta más aromático, añade unas hojas de menta.
- Ideal para hidratarse y refrescarse sin aportar apenas azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MELON Y MENTA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 1.5 g**
- **Azúcares: 13 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (150 g) de melón en cubos**
- **5 hojas de menta fresca**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Corta el melón en cubos y quita las semillas.
2. Lava las hojas de menta.
3. Mezcla en la licuadora melón, menta, agua e hielo hasta que quede suave.
4. Sirve al momento, decorando con una hoja de menta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El melón aporta hidratación y vitaminas A y C.
- Añade un chorrito de lima si quieres un toque cítrico extra.
- Consume recién hecho para mantener el frescor y nutrientes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE ARANDANOS, ESPINACA Y PEPINO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.5 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 6 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **⅓ taza (50 g) de arándanos**
- **½ taza (15 g) de espinaca fresca**
- **½ pepino mediano (≈100 g), pelado y troceado**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava arándanos, espinaca y pepino.
2. Licúa todos los ingredientes con el agua y el hielo hasta homogeneizar.
3. Ajusta la consistencia añadiendo más agua si es necesario.
4. Sirve y disfruta de un smoothie verde antioxidante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Combina antioxidantes de las bayas con los beneficios depurativos del pepino.
- Añade semillas de chía para un extra de fibra y omega-3.
- Ideal para un boost de energía por la mañana.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PERA JENGIBRE Y LIMON



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 65 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 9 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ pera (≈75 g), lavada y troceada**
- **1 cm de jengibre fresco (≈5 g), pelado y picado**
- **Jugo de ½ limón (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea la pera y pela el jengibre.
2. Añade pera, jengibre, zumo de limón, agua e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta que la mezcla quede suave.
4. Sirve decorado con una rodaja fina de limón.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta un toque picante y digestivo.
- Ajusta el jengibre según tolerancia al picante en los niños.
- Ideal para meriendas que ayuden a calmar la digestión.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANGO, PEPINO Y HIERBABUENA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.3 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 14 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de mango en cubos**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **5 hojas de hierbabuena**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el mango y el pepino; lava la hierbabuena.
2. Licúa mango, pepino, hierbabuena, agua e hielo hasta textura suave.
3. Prueba y ajusta añadiendo más hierbabuena si deseas.
4. Sirve inmediatamente con una hoja de hierbabuena.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La hierbabuena añade frescor y ayuda con la digestión.
- Para reducir azúcares, usa mango ligeramente menos maduro.
- Perfecto para después de jugar en el jardín.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE FRESA, PLÁTANO Y AVENA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 10 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de fresas frescas**
- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **1 cucharada (10 g) de avena integral**
- **¾ taza (180 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava las fresas y trocea el plátano verde.
2. Pre-hidrata la avena en el líquido 5 min antes para suavizar.
3. Licúa fresas, plátano, avena, agua e hielo hasta que quede cremoso.
4. Sirve al instante para aprovechar la textura y el sabor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La avena aporta carbohidratos complejos y fibra para saciar.
- Ajusta la cantidad de avena según prefieras la densidad.
- Ideal para meriendas que requieran energía prolongada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PERA Y KALE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 0.5 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ pera mediana (≈75 g), lavada y troceada**
- **1 taza (30 g) de kale (col rizada), sin tallos y picada**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava bien la pera y el kale. Retira los tallos duros del kale y pícalo.
2. Coloca la pera, el kale y el agua en la licuadora.
3. Añade hielo al gusto y tritura a alta velocidad 1–2 minutos hasta que esté homogéneo.
4. Ajusta la densidad vertiendo un poco más de agua si lo prefieres más líquido.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El kale aporta hierro y antioxidantes; si notas sabor demasiado “verde”, añade un chorrito de limón.
- Para subir proteína, incorpora 1 cucharada de yogur natural sin azúcar.
- Consúmelo recién hecho para aprovechar al máximo la vitamina C de la pera.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PLATANO VERDE Y CACAO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **1 cucharadita (2 g) de cacao puro en polvo sin azúcar**
- **1 taza (240 ml) de leche de almendra sin azúcar**
- **Cubitos de hielo (opcional)**

PASO A PASO

1. Trocea el plátano verde y colócalo en la licuadora.
2. Añade el cacao en polvo y la leche de almendra.
3. Incorpora hielo si lo deseas y licúa a velocidad alta hasta que quede suave.
4. Prueba y ajusta la intensidad del cacao añadiendo un poco más si lo prefieres.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El cacao puro aporta antioxidantes sin azúcar añadida; evita mezclas con azúcar.
- El plátano verde añade almidón resistente, beneficioso para la microbiota.
- Sirve frío para un efecto “chocolateado” sin remordimientos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE FRUTOS ROJOS Y YOGUR DE COCO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 6 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **⅓ taza (50 g) de frutos rojos mixtos (fresas, frambuesas, arándanos)**
- **100 g de yogur de coco natural sin azúcar**
- **½ taza (120 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava los frutos rojos y escúrrelos bien.
2. Colócalos en la licuadora junto al yogur de coco y el líquido.
3. Agrega hielo si te gusta muy frío y licúa hasta que quede cremoso.
4. Sirve de inmediato para conservar el sabor intenso de los frutos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur de coco aporta grasas saludables y un toque cremoso.
- Ajusta la proporción yogur-líquido según textura deseada.
- Añade ½ cucharadita de semillas de chía para aumentar fibra y omega-3.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE AGUACATE, PEPINO Y STEVIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 5 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 9 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 3 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **¼ aguacate maduro (≈50 g)**
- **½ pepino mediano (≈100 g), pelado y troceado**
- **1 taza (240 ml) de agua fría**
- **2-3 gotas de stevia líquida (opcional)**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Saca la pulpa del aguacate y ponla en la licuadora junto al pepino y el agua.
2. Añade hielo y las gotas de stevia.
3. Tritura a alta velocidad 1 minuto, hasta obtener una textura muy suave.
4. Ajusta dulzor con más stevia si lo deseas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aguacate aporta grasas monoinsaturadas y cremosidad.
- La stevia endulza sin aportar calorías ni subir el azúcar en sangre.
- Decora con unas hojas de menta para un extra de frescor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE POMELO Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 12 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 pomelo pequeño (≈200 g), pelado y sin membranas**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela el pomelo retirando toda la membrana blanca.
2. Coloca en la licuadora el pomelo, el jengibre y el agua.
3. Agrega hielo y licúa hasta que no queden fibras.
4. Sirve inmediatamente para aprovechar la vitamina C.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta un toque picante y propiedades digestivas.
- El pomelo es rico en antioxidantes y refresca sin azúcar añadido.
- Ajusta la intensidad del jengibre según preferencia.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PIÑA, ESPINACA Y LIMON



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 10 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de piña en cubos**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **Zumo de ½ limón (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea la piña y lava la espinaca.
2. Añade piña, espinaca, zumo de limón, agua de coco e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta que la mezcla esté uniforme y cremosa.
4. Sirve al instante para conservar la vitamina C del limón.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El limón aporta frescor y ayuda a la absorción de hierro de la espinaca.
- Ajusta la cantidad de agua de coco para variar la textura.
- Decora con una rodaja de piña o una hoja de menta.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE ZANAHORIA, MANZANA Y CURCUMA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 10 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y troceada**
- **½ manzana (≈75 g), lavada y en trozos**
- **¼ cucharadita (≈1g) de cúrcuma en polvo**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Corta zanahoria y manzana en trozos pequeños.
2. Añade zanahoria, manzana, cúrcuma, agua e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta que esté completamente suave.
4. Sirve de inmediato, revolviendo para que la cúrcuma no se asiente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cúrcuma tiene propiedades antiinflamatorias; añade una pizca de pimienta negra para mejor absorción.
- Cuela si prefieres un smoothie más ligero.
- Ideal para reforzar defensas en épocas de frío.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MELÓN, PEPINO Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 50 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 10 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (150 g) de melón en cubos**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea melón y pepino; pela y pica el jengibre.
2. Añade melón, pepino, jengibre, agua e hielo en la licuadora.
3. Licúa hasta textura homogénea.
4. Sirve al instante para aprovechar las enzimas del jengibre.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El melón aporta hidratación natural; el jengibre añade un ligero picante.
- Ajusta la cantidad de jengibre a tu gusto.
- Perfecto para refrescarte en días calurosos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE UVA, FRESA Y STEVIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 65 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de uvas verdes sin semillas**
- **½ taza (75 g) de fresas frescas**
- **2-3 gotas de stevia líquida (opcional)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava y combina uvas y fresas en la licuadora.
2. Añade stevia, agua e hielo.
3. Licúa hasta que quede suave y sin trozos.
4. Sirve y ajusta dulzor con más stevia si es necesario.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Stevia endulza sin aportar calorías.
- Puedes reducir las uvas si quieres menos azúcar.
- Ideal para paladares delicados al sabor verde.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PERA, ESPINACA Y SEMILLAS DE CHIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ pera (≈75 g), lavada y troceada**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **1 cucharada (10 g) de semillas de chía**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea la pera y lava la espinaca.
2. Pre-hidrata las semillas de chía en el agua 5 min antes.
3. Añade pera, espinaca, chía e hielo a la licuadora.
4. Licúa hasta textura homogénea y deja reposar 1 min para que las chías espesen.
5. Sirve y disfruta de un smoothie saciante y nutritivo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las semillas de chía aportan omega-3 y fibra que prolonga la sensación de saciedad.
- Ajusta la cantidad de chía según la densidad deseada.
- Ideal como merienda completa o sustituto de tentempié.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANGO, ESPINACA Y LIMA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.3 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 12 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de mango en cubos**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **Zumo de ½ lima (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el mango y lava la espinaca.
2. Añade mango, espinaca, zumo de lima, agua e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta que la mezcla sea homogénea.
4. Sirve al momento para conservar el frescor y color vibrante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La lima potencia el sabor y ayuda a absorber el hierro de la espinaca.
- Ajusta la cantidad de agua según la consistencia deseada.
- Decora con una rodaja fina de lima.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PERA, PEPINO I JENJIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 65 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 9 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ pera (≈75 g), lavada y troceada**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea la pera y el pepino, y pela el jengibre.
2. Coloca pera, pepino, jengibre, agua e hielo en la licuadora.
3. Licúa hasta que no queden trozos.
4. Sirve al momento para aprovechar el sabor del jengibre.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta un toque picante y mejora la digestión.
- Puedes añadir unas hojas de menta para más frescor.
- Reduce el pepino si buscas aún menos calorías.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MELOCOTON, ZANAHORIA Y STEVIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 9 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ melocotón (≈80 g), deshuesado y en trozos**
- **1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y en rodajas**
- **2-3 gotas de stevia líquida (opcional)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el melocotón y la zanahoria.
2. Añade melocotón, zanahoria, stevia, agua e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta textura suave y sin grumos.
4. Sirve frío para potenciar los sabores.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La stevia controla el dulzor sin añadir calorías.
- Si queda muy denso, agrega más agua y vuelve a batir.
- Ideal para niños poco tolerantes a sabores “verdes”.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE UVA, ESPINACA Y LIMON



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 12 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de uvas verdes sin semillas**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **Zumo de ½ limón (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava uvas y espinaca.
2. Añade uvas, espinaca, zumo de limón, agua e hielo a la licuadora.
3. Tritura hasta que la mezcla sea uniforme.
4. Sirve decorado con unas uvas partidas por la mitad.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El limón realza el sabor y aporta vitamina C adicional.
- Ajusta la proporción uva–espinaca si buscas menos azúcar.
- Ideal como merienda antioxidante.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PLATANO, KALE Y STEVIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **1 taza (30 g) de kale sin tallos**
- **2-3 gotas de stevia líquida (opcional)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el plátano y prepara el kale (lava y pica quitando tallos).
2. En la licuadora, mezcla plátano, kale, stevia, agua e hielo.
3. Tritura hasta que no queden fibras.
4. Sirve al instante, prueba y ajusta dulzor si hace falta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El kale aporta nutrientes y el plátano verde almidón resistente.
- Stevia permite controlar el nivel de dulzor sin calorías.
- Perfecto para quienes empiezan con “smoothies verdes”.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANZANA, ESPINACA Y LIMON



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 50 kcal**
- **Carbohidratos: 11 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ manzana verde (≈75 g), lavada y troceada**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **Zumo de ½ limón (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea la manzana (puedes dejar algo de piel para más fibra) y lava la espinaca.
2. Coloca la manzana, la espinaca, el zumo de limón, el agua y el hielo en la licuadora.
3. Licúa a velocidad alta 1–2 minutos hasta que la mezcla sea uniforme.
4. Ajusta la consistencia añadiendo más agua si lo deseas y sirve al instante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El limón potencia el sabor y preserva el color de la manzana.
- Para endulzar ligeramente sin azúcar, añade 1–2 gotas de stevia líquida.
- Ideal como desayuno ligero o merienda refrescante.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE FRESA, PEPINO Y ALBAHACA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 10 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de fresas, lavadas y sin tallos**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **5 hojas de albahaca fresca**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava y trocea fresas y pepino; separa las hojas de albahaca.
2. Pon fresas, pepino, albahaca, agua e hielo en la licuadora.
3. Tritura hasta que la mezcla sea homogénea.
4. Sirve inmediatamente y decora con una hoja de albahaca extra.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La albahaca aporta un aroma fresco que combina muy bien con la fresa.
- Ajusta la proporción de albahaca si prefieres un sabor más suave.
- Perfecto para acompañar ensaladas o comidas ligeras.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANGO, ZANAHORIA Y CURCUMA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 75 kcal**
- **Carbohidratos: 17 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 12 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de mango en cubos**
- **1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y troceada**
- **¼ cucharadita (≈1g) de cúrcuma**
- **½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea mango y zanahoria.
2. Añade mango, zanahoria, cúrcuma, agua de coco e hielo en la licuadora.
3. Licúa hasta obtener una textura suave.
4. Sirve al instante, revolviendo para que la cúrcuma no se asiente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cúrcuma es antiinflamatoria; añade una pizca de pimienta negra para mejorar absorción.
- Si quieres menos dulzor, usa mango ligeramente menos maduro.
- Decora con una ramita de hierbabuena para contraste.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PIÑA, PEPINO Y MENTA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 50 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 10 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de piña en cubos**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **5 hojas de menta fresca**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea piña y pepino; lava las hojas de menta.
2. Introduce piña, pepino, menta, agua e hielo en la licuadora.
3. Tritura hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Sirve con una hoja de menta para decorar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La menta realza la frescura y facilita la digestión.
- Ajusta la proporción de piña si buscas reducir azúcares.
- Ideal para meriendas de verano.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PLATANO, ESPINACA Y ESTEVIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 9 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **2-3 gotas de stevia líquida (opcional)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el plátano y lava la espinaca.
2. Mezcla plátano, espinaca, stevia, agua e hielo en la licuadora.
3. Licúa hasta que la mezcla esté suave.
4. Sirve al momento y ajusta dulzor si es necesario.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El plátano verde aporta almidón resistente y sensación de saciedad.
- La stevia endulza sin aumentar calorías.
- Perfecto para introducir verduras en paladares infantiles.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE SANDIA, PEPINO Y LIMA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 40 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 6 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (150 g) de sandía en cubos**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **Zumo de ½ lima (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Corta la sandía y el pepino en cubos.
2. Añade sandía, pepino, zumo de lima, agua e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta obtener una mezcla suave.
4. Sirve al instante, decorando con una rodaja de lima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La lima potencia la frescura y la sandía hidrata de forma natural.
- Para un toque herbal, añade unas hojitas de menta.
- Perfecto para refrescar los días de calor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MORA, ESPINACA Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.5 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de moras frescas o congeladas**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava las moras y la espinaca.
2. Trocea el jengibre.
3. Licúa moras, espinaca, jengibre, agua e hielo hasta que quede homogéneo.
4. Sirve de inmediato para preservar el sabor de la fruta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre añade un ligero picante y favorece la digestión.
- Puedes sustituir parte del agua por té verde frío para más antioxidantes.
- Ideal para merienda antioxidante y digestiva.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PLATANO, FRESA Y CACAO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 100 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 10 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **½ taza (75 g) de fresas frescas**
- **1 cucharadita (2 g) de cacao puro en polvo sin azúcar**
- **¾ taza (180 ml) de leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el plátano y lava las fresas.
2. Añade plátano, fresas, cacao, leche de almendra e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta lograr una mezcla cremosa.
4. Sirve al instante para disfrutar su sabor a “chocolate”.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El cacao puro aporta antioxidantes; usa sin azúcar añadido.
- El plátano verde aporta almidón resistente favoreciendo la saciedad.
- Perfecto para un capricho saludable sin azúcares refinados.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE KIWI, PEPINO Y MANZANA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 9 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **1 kiwi (≈70 g), pelado y cortado**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **½ manzana (≈75 g), lavada y troceada**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela y trocea kiwi, pepino y manzana.
2. Coloca todo en la licuadora junto con el agua y el hielo.
3. Licúa a alta velocidad hasta que la mezcla sea homogénea.
4. Sirve de inmediato; decora con una rodaja de kiwi.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Combina la acidez del kiwi con la suavidad del pepino y la manzana.
- Ajusta el agua para obtener la textura deseada.
- Ideal para iniciar el día con vitaminas y frescor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANGO, YOGUR GRIEGO Y SEMILLAS CHIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 17 g**
- **Proteínas: 7 g**
- **Grasas: 3 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 12 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de mango en cubos**
- **100 g de yogur griego natural 0% materia grasa sin azúcar**
- **1 cucharada (10 g) de semillas de chía**
- **¼ taza (60 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el mango.
2. Pre-hidrata las semillas de chía en el líquido 5 min antes.
3. Añade mango, yogur, chía e hielo a la licuadora.
4. Licúa hasta conseguir una textura cremosa y uniforme.
5. Sirve y deja reposar 1 min para que las chías espesen.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur griego incrementa el aporte proteico.
- Las semillas de chía aportan omega-3 y fibra saciante.
- Perfecto para merienda equilibrada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE FRESA, PLATANO VERDE Y ESPINACA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 1 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 10 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de fresas frescas**
- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **¾ taza (180 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava las fresas y la espinaca; trocea el plátano.
2. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licúa 1–2 minutos hasta obtener una crema homogénea.
4. Sirve al instante para conservar volumen y color.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La combinación aporta antioxidantes, fibra y un ligero dulzor natural.
- Para más proteína, añade 1cuch. de yogur griego sin azúcar.
- Ajusta la cantidad de líquido según la textura que prefieras.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MELON, MENTA Y LIMON



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 55 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 1.5 g**
- **Azúcares: 12 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (150 g) de melón en cubos**
- **5 hojas de menta fresca**
- **Zumo de ½ limón (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Corta el melón y lava las hojas de menta.
2. Añade melón, menta, zumo de limón, agua e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta textura suave.
4. Sirve con una hoja de menta para decorar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El limón realza la frescura del melón y evita oxidación.
- Ajusta la menta si quieres un toque más suave o intenso.
- Perfecto para el verano.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PLATANO, CACAO Y STEVIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **1 cucharadita (2 g) de cacao puro sin azúcar**
- **2-3 gotas de stevia líquida (opcional)**
- **1 taza (240 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el plátano y añade a la licuadora junto con el cacao y la stevia.
2. Incorpora el líquido y el hielo.
3. Licúa hasta obtener un batido homogéneo.
4. Sirve frío para un sabor a chocolate ligero.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El cacao ofrece antioxidantes; evita mezclas con azúcar.
- Ajusta la stevia según tu gusto.
- Ideal para un capricho dulce sin exceso de calorías.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PERA, PEPINO Y MENTA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 65 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 9 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ pera (≈75 g), lavada y troceada**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **5 hojas de menta fresca**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea pera y pepino; lava la menta.
2. Licúa pera, pepino, menta, agua e hielo hasta quedar liso.
3. Sirve de inmediato, decorando con menta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La menta da un plus digestivo y refresca.
- Ajusta la pera si prefieres menos azúcares.
- Perfecto digestivo tras comidas copiosas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANGO, ZANAHORIA Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 80 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 12 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de mango en cubos**
- **1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y troceada**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea mango y zanahoria; pela el jengibre.
2. Mezcla todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licúa 1–2 minutos hasta textura tersa.
4. Sirve al instante para conservar aromas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta frescor y facilita la digestión.
- Ajusta la proporción zanahoria–mango para balancear dulzor.
- Ideal para un aporte de vitamina A y un toque exótico.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PAPAYA, ESPINACA Y LIMA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 55 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (100 g) de papaya en cubos**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **Zumo de ½ lima (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua o agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela y trocea la papaya; lava la espinaca.
2. Añade papaya, espinaca, zumo de lima, agua e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta que la mezcla sea homogénea.
4. Sirve al instante para conservar la vitamina C y color.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La papaya aporta papaína, que favorece la digestión.
- La lima realza el sabor y preserva nutrientes.
- Ajusta la cantidad de espinaca si prefieres un sabor más suave.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANZANA, PEPINO Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 55 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ manzana verde (≈75 g), lavada y troceada**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea manzana, pepino y jengibre.
2. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licúa hasta obtener una mezcla tersa.
4. Sirve al momento para aprovechar el picante del jengibre.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre estimula la digestión y añade un toque cálido.
- Puedes añadir hierbabuena para un matiz fresco.
- Si queda muy espeso, añade más agua.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE FRESA, PEPINO Y STEVIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 65 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 6 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de fresas frescas**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **2-3 gotas de stevia líquida (opcional)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava y trocea fresas y pepino.
2. Combina fresas, pepino, stevia, agua e hielo en la licuadora.
3. Licúa hasta que no queden grumos.
4. Sirve inmediatamente y ajusta dulzor si hace falta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La stevia endulza sin aportar calorías.
- Si prefieres menos azúcar, reduce la cantidad de fresas.
- Ideal para paladares que evitan el exceso de carbohidratos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANGO, ZANAHORIA Y STEVIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 9 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de mango en cubos**
- **1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y troceada**
- **2–3 gotas de stevia líquida (opcional)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea mango y zanahoria.
2. Añade mango, zanahoria, stevia, agua e hielo en la licuadora.
3. Licúa hasta textura suave.
4. Sirve al instante para conservar el color y sabor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La stevia controla el dulzor sin calorías.
- Ajusta la proporción mango–zanahoria según el dulzor deseado.
- Perfecto para niños que rehúyen verduras.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE UVA, ESPINACA Y STEVIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 65 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de uvas verdes sin semillas**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **2-3 gotas de stevia líquida (opcional)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava uvas y espinaca.
2. Mezcla uvas, espinaca, stevia, agua e hielo en la licuadora.
3. Licúa hasta homogeneizar.
4. Sirve y decora con unas uvas partidas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La stevia mantiene bajo el índice glucémico.
- Ajusta la cantidad de espinaca para equilibrar sabor y color.
- Ideal para introducir verduras en meriendas frutales.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE GRANADA, ESPINACA Y MANZANA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 1 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 10 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **¼ taza (40 g) de semillas de granada**
- **½ taza (75 g) de manzana verde, troceada**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Separa las semillas de granada y lava la espinaca y la manzana.
2. Coloca semillas, manzana, espinaca, agua e hielo en la licuadora.
3. Tritura a alta velocidad 1–2 minutos hasta que quede homogéneo.
4. Sirve al instante para aprovechar el color y los antioxidantes de la granada.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La granada aporta antioxidantes y la manzana, dulzor suave sin exceso de azúcar.
- Si quieres más cuerpo, añade 1 cucharadita de semillas de chía.
- Ideal para reforzar el sistema inmune.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE CIRUELA Y KALE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 9 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **2 ciruelas pequeñas (≈100 g), deshuesadas y troceadas**
- **1 taza (30 g) de kale sin tallos**
- **½ taza (120 ml) de agua o agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava las ciruelas y el kale; retira los tallos del kale.
2. Coloca ciruelas, kale, agua e hielo en la licuadora.
3. Tritura hasta obtener un smoothie suave.
4. Sirve de inmediato para conservar las vitaminas del kale.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El kale aporta hierro y la ciruela, fibra y dulzor natural.
- Si notas un regusto amargo por el kale, añade un chorrito de limón.
- Perfecto para una merienda detox.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE ARANDANOS, PEPINO Y LIMON



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.1 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 7 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **⅓ taza (50 g) de arándanos**
- **½ pepino (≈100 g), pelado y troceado**
- **Jugo de ½ limón (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava arándanos y pepino; exprime medio limón.
2. Mezcla en la licuadora arándanos, pepino, jugo de limón, agua e hielo.
3. Licúa 1 minuto hasta que la mezcla quede uniforme.
4. Sirve al momento para disfrutar su frescor cítrico.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El limón intensifica los antioxidantes de los arándanos.
- Ajusta la cantidad de limón según prefieras más acidez.
- Ideal para recuperar energía tras el cole.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PIÑA, PERA Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 12 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de piña en cubos**
- **½ pera (≈75 g), lavada y troceada**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea piña, pera y jengibre.
2. Añade todo a la licuadora junto con el agua de coco y el hielo.
3. Licúa 1–2 minutos hasta obtener una textura suave.
4. Sirve de inmediato para aprovechar el toque picante del jengibre.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre favorece la digestión y aporta un sabor especiado.
- Puedes sustituir agua de coco por té verde frío para más antioxidantes.
- Perfecto para una merienda energética y digestiva.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE CEREZA Y YOGUR NATURAL



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 1 g**
- **Fibra: 1.5 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de cerezas deshuesadas**
- **100 g de yogur natural sin azúcar**
- **½ taza (120 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Deshuesa las cerezas y lávalas bien.
2. Coloca cerezas, yogur, líquido e hielo en la licuadora.
3. Tritura 1 minuto hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Sirve al instante para mantener la textura aterciopelada.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las cerezas aportan antioxidantes y un dulzor suave.
- El yogur suma proteína y cremosidad sin añadir azúcar.
- Ideal para meriendas saciantes y llenas de sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PAPAYA, ZANAHORIA Y CURCUMA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 65 kcal**
- **Carbohidratos: 15 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 10 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (100 g) de papaya en cubos**
- **1 zanahoria mediana (≈70 g), pelada y troceada**
- **¼ cucharadita (≈1 g) de cúrcuma en polvo**
- **½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela y trocea la papaya y la zanahoria.
2. Colócalas en la licuadora junto con la cúrcuma y el agua de coco.
3. Añade hielo y licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
4. Sirve de inmediato, removiendo antes para que la cúrcuma no se asiente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cúrcuma es antiinflamatoria; añade una pizca de pimienta negra para mejorar su absorción.
- Si prefieres menos dulzor, sustituye parte de la papaya por zanahoria extra.
- Perfecto para reforzar defensas y cuidar articulaciones.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE CEREZA Y CREMA DE ALMENDRAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 8 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de cerezas deshuesadas**
- **1 cucharada (15 g) de crema de almendra sin azúcar**
- **¾ taza (180 ml) de leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Deshuesa y lava las cerezas.
2. Pon en la licuadora las cerezas, la crema de almendra y la leche de almendra.
3. Agrega hielo y tritura a velocidad alta hasta lograr una textura cremosa.
4. Sirve al instante para conservar el sabor fresco de la cereza.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La crema de almendra aporta grasas monoinsaturadas, esenciales para el desarrollo infantil.
- Ajusta la cantidad de crema de almendra si quieres menos calorías.
- Decora con una cereza extra para un toque vistoso.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MORA, PLATANO Y AVENA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 10 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de moras frescas o congeladas**
- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **1 cucharada (10 g) de avena integral**
- **¾ taza (180 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Hidrata la avena en el líquido 5 min antes.
2. Añade moras, plátano, avena e hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea y ligeramente espesa.
4. Sirve y deja reposar 1 min para que la avena espese el smoothie.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La avena aporta carbohidratos de liberación lenta y más fibra.
- Si quieres menos densidad, añade un poco más de líquido.
- Ideal como merienda que aporte energía sostenida.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PERA, JENGIBRE Y CANELA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 9 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ pera madurada (≈75 g), lavada y troceada**
- **1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, pelado y picado**
- **¼ cucharadita (≈1 g) de canela en polvo**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea la pera y pica el jengibre.
2. Colócalos en la licuadora con la canela y el agua.
3. Añade hielo y tritura hasta obtener un batido suave.
4. Sirve al instante, ajustando la canela al gusto.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre favorece la digestión y la canela regula el azúcar en sangre.
- Para reducir azúcares, elige peras menos maduras.
- Muy reconfortante en climas fríos o tras ejercicio.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MELECOTON, MORA Y YOGUR GRIEGO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 10 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ melocotón grande (≈80 g), deshuesado y troceado**
- **⅓ taza (50 g) de moras frescas o congeladas**
- **100 g de yogur griego natural 0% materia grasa sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el melocotón y lava las moras (no descongelar si son congeladas).
2. Añade fruta, yogur y hielo a la licuadora.
3. Licúa hasta lograr una textura cremosa.
4. Sirve de inmediato para aprovechar el frescor y la cremosidad.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur griego aporta un extra de proteína y cremosidad.
- Ajusta la proporción fruta-yogur para variar densidad y sabor.
- Perfecto para meriendas completas y sabrosas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE FRESA, MANGO Y CHIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 120 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 2 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 12 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de fresas frescas**
- **½ taza (80 g) de mango en cubos**
- **1 cucharada (10 g) de semillas de chía**
- **¾ taza (180 ml) de agua o leche vegetal sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Hidrata las semillas de chía en el líquido 5 min antes.
2. Añade fresas, mango e hielo a la licuadora.
3. Incorpora las semillas de chía y licúa hasta textura homogénea.
4. Sirve y deja reposar 1 min para que las chías espesen.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las chías aportan omega-3 y fibra que sacian.
- Ajusta la cantidad de mango o fresas si buscas menos azúcar.
- Ideal como merienda completa y energética.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PLATANO, ESPINACA Y PEPINO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 9 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **1 taza (30 g) de espinaca fresca**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea plátano, espinaca y pepino.
2. Licúa todos los ingredientes hasta lograr una crema homogénea.
3. Sirve al instante para aprovechar la frescura de los vegetales.
4. Ajusta la densidad añadiendo más agua si lo deseas.

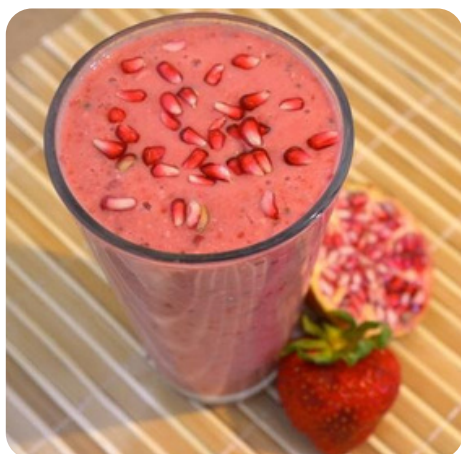
recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El almidón resistente del plátano verde mejora la salud intestinal.
- Combina espinaca y pepino para un “shot” de clorofila.
- Perfecto en ayunas para un desayuno ligero y nutritivo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MORA, GRANADA Y LIMON



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 70 kcal**
- **Carbohidratos: 13 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 9 g**



2

Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de moras frescas o congeladas**
- **¼ taza (40 g) de semillas de granada**
- **Jugo de ½ limón (≈15 ml)**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava las moras; separa las semillas de granada.
2. Añade moras, granada, jugo de limón, agua e hielo a la licuadora.
3. Tritura hasta textura uniforme.
4. Sirve de inmediato para preservar antioxidantes.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Combina dos fuentes de antioxidantes: moras y granada.
- El limón potencia los compuestos beneficiosos de la fruta.
- Ideal para merienda post-cole.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PIÑA, PAPAYA Y COCO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 95 kcal**
- **Carbohidratos: 17 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 3 g**
- **Fibra: 1.5 g**
- **Azúcares: 14 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de piña en cubos**
- **½ taza (100 g) de papaya en cubos**
- **2 cucharadas (30 ml) de leche de coco ligera**
- **½ taza (120 ml) de agua de coco sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea piña y papaya.
2. Licúa frutas con leche de coco, agua de coco e hielo hasta homogeneizar.
3. Sirve al instante para disfrutar su cremosidad tropical.
4. Decora con escamas de coco si deseas textura extra.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La leche de coco ligera aporta cremosidad sin mucha grasa.
- Papaya y piña ayudan a la digestión gracias a enzimas naturales.
- Perfecto para un snack de sabor caribeño.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE PLATANO, CACAO Y ALMENDRA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 5 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 8 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **1 cucharadita (2 g) de cacao puro en polvo sin azúcar**
- **1 cucharada (15 g) de crema de almendra sin azúcar**
- **¾ taza (180 ml) de leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea el plátano y colócalo en la licuadora.
2. Añade cacao en polvo, crema de almendra, leche de almendra e hielo.
3. Licúa hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Prueba y ajusta la intensidad del cacao o la cantidad de crema de almendra.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Combinación de cacao y almendra aporta sabor a “chocolate” con grasas saludables.
- El plátano verde ofrece almidón resistente y saciedad.
- Sirve frío para un smoothie estilo “choco-nut” sin azúcar refinado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE KIWI Y MENTA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 60 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.3 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 7 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **1 kiwi (≈70 g), pelado y en rodajas**
- **5 hojas de menta fresca**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Pela y trocea el kiwi. Lava las hojas de menta.
2. Introduce kiwi, menta, agua e hielo en la licuadora.
3. Tritura a alta velocidad 1 minuto hasta que quede una mezcla uniforme.
4. Sirve al instante, decorando con una hoja de menta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La menta aporta frescor y ayuda a la digestión.
- Si quieres un extra de fibra, añade ½ cucharadita de semillas de chía.
- Consume recién hecho para aprovechar al máximo la vitamina C del kiwi.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE FRESA Y SEMILLAS DE LINO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 90 kcal**
- **Carbohidratos: 11 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 4 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (75 g) de fresas frescas**
- **1 cucharada (10 g) de semillas de lino molidas**
- **¾ taza (180 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava y trocea las fresas.
2. En la licuadora, pon fresas, semillas de lino, líquido e hielo.
3. Licúa 1–2 minutos hasta que quede cremoso y sin grumos.
4. Deja reposar 1 min para que el lino libere mucílagos y espese ligeramente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las semillas de lino aportan omega-3 y fibra.
- Usa lino recién molido para conservar mejor sus nutrientes.
- Ajusta la densidad con más agua si lo prefieres más ligero.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE MANGO Y PAPAYA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 85 kcal**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Proteínas: 1 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 12 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **½ taza (80 g) de mango en cubos**
- **½ taza (75 g) de papaya en cubos**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Trocea mango y papaya.
2. Lleva fruta, agua e hielo a la licuadora.
3. Licúa 1 minuto hasta conseguir una textura homogénea.
4. Sirve inmediatamente para disfrutar su sabor tropical.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Papaya y mango tienen enzimas digestivas (papaína y amilasas).
- Para reducir azúcares, mezcla mitad fruta y mitad pepino.
- Añade unas gotas de lima para realzar el sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE KALE, APIO Y PEPINO (DETOX)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 35 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 0.2 g**
- **Fibra: 2.5 g**
- **Azúcares: 3 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **1 taza (30 g) de kale, sin tallos y troceado**
- **2 tallos de apio (≈100 g), troceados**
- **½ pepino (≈50 g), pelado y troceado**
- **½ taza (120 ml) de agua fría**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Lava y trocea kale, apio y pepino.
2. Coloca todos los ingredientes en la licuadora con el agua y el hielo.
3. Tritura 1–2 minutos hasta que quede muy suave.
4. Sirve al instante para aprovechar sus propiedades depurativas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El kale y el apio ayudan a eliminar toxinas y aportan minerales.
- Si notas un sabor muy intenso, añade un chorrito de limón.
- Ideal para “resetear” tras comidas pesadas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE AVENA, PLATANO Y CANELA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

por porción ≈300 ml

- **Calorías: 110 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 3 g**
- **Grasas: 1 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 10 g**



2
Porciones

INGREDIENTES

- **1 cucharada (10 g) de avena integral**
- **½ plátano verde (≈60 g), pelado y troceado**
- **¼ cucharadita (≈1 g) de canela en polvo**
- **¾ taza (180 ml) de agua o leche de almendra sin azúcar**
- **Hielo al gusto**

PASO A PASO

1. Hidrata la avena en el líquido 5 min antes.
2. Añade avena, plátano, canela e hielo a la licuadora.
3. Licúa 1–2 minutos hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Sirve y agita ligeramente antes de beber.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La avena aporta energía de liberación lenta y saciedad.
- La canela ayuda a regular el azúcar en sangre.
- Perfecto para merienda pre-deporte o desayuno rápido.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!