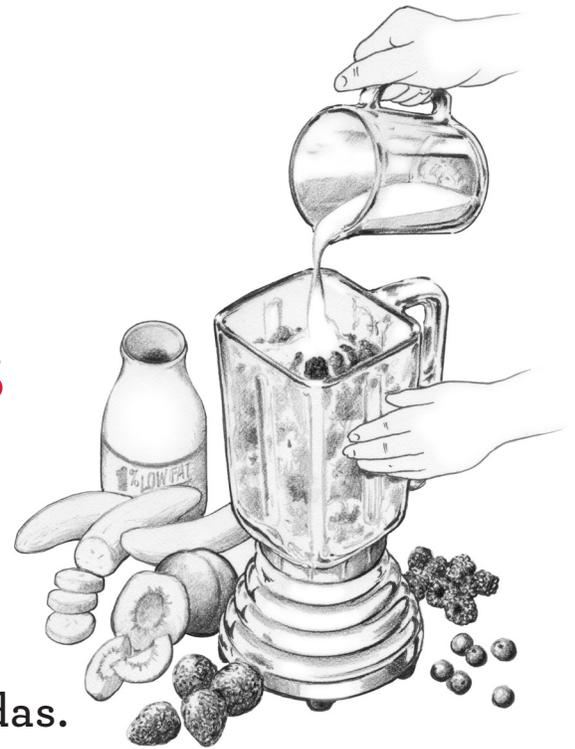


Legumbres, Frutas y Súper Licuados

Hacer tus propios jugos y licuados de una variedad de frutas y verduras es más saludable que comprar bebidas endulzadas.



LICUADOS LINDOS

- Los jugos frescos y licuados son opciones saludables para el desayuno, entre comidas o postre.
- No se pierde ningún nutriente cuando mezclan las verduras en un jugo o licuado; además, tendrás una deliciosa variedad de vitaminas y minerales, en solo un vaso.
- Más color significa más nutrientes. Añade a la mezcla tanta variedad de frutas y vegetales como puedas.

IDEAS JUGOSAS

- Utiliza una licuadora para combinar frutas y verduras fácilmente. Recuerda lavar, cortar y quitar las semillas de las verduras antes de utilizar.
- Mezcla los jugos y licuados por adelantado y guardarlos en el refrigerador para beberlos más tarde—puedes guardarlos hasta por 24 horas.
- Vacía tu mezcla favorita en charolas para hacer cubos de hielo y congélalas para hacer unas deliciosas y saludables paletas de hielo.
- Deja que tu niño sea creativo: que te ayude a incorporar una variedad de frutas y verduras para crear infinitas posibilidades de sabor y color.

*Las bebidas endulzadas, como refrescos, el ponche de fruta, y té y cafés endulzados, son bebidas **WHOA**.*

CONOCIMIENTO NUTRITIVO

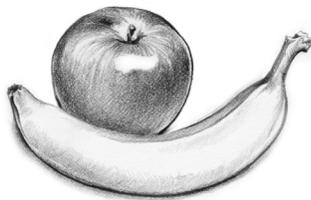
CONGÉLALOS: Congela plátanos maduros y utilízalos para hacer los licuados más cremosos. Otras frutas, como duraznos, albaricoques, fresas, piña y mango, también pueden ser congelados. Pela la fruta y congéla en recipientes o bolsas de plástico selladas.

PRODUCTOS LÁCTEOS: Intenta añadir unas onzas de leche 1%, leche descremada o yogur.

BETABELISATE: El betabel es una manera fácil de dar un brillante color rojo o rosado a las bebidas, agregando un toque de dulzura. Pela y corta el betabel en trozos antes de licuar.

PÍNTALO VERDE: Verduras de hoja verde, como la col rizada y las espinacas, están repletas de nutrientes. Mézclalos en una bebida verde y brillante para añadirlos a la dieta de tu niño.

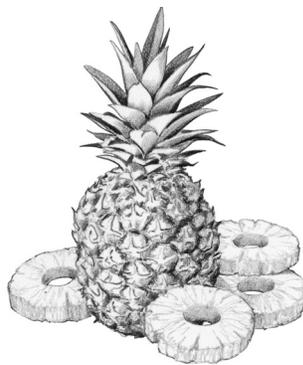
3 recetas de licuados sencillos



licuado del hulk

¾ de taza de agua
1 plátano
2 tazas de col rizada (o espinaca)
1 manzana mediana
2 tazas de fresas (frescas o congeladas)

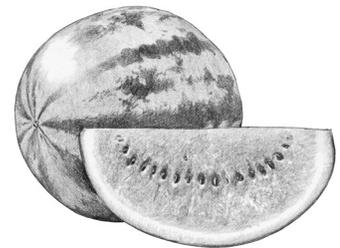
¡Agregue o reduzca la cantidad de los ingredientes de acuerdo al gusto de su familia!



delicia tropical

1-2 tazas de piña, picada
1 taza de mango, pelado y picado
1 plátano congelado
1 cucharada de jugo de limón
1 taza de agua

Añade cualquier otra fruta que tengas, como naranjas, duraznos o papaya.



retresco de sandía

2 tazas de sandía
1-2 plátanos congelados
1 taza pepino
2 cucharadas de menta picada
1 taza de agua

Para un sabor diferente, sustituye el jengibre por la menta.