



# SMOOTHIES

una manera fácil y deliciosa para disfrutar frutas y verduras.



DiabeTV  
Inspirando Tu Vida

Los smoothies o licuados son una manera deliciosa, sana y versátil de incorporar a nuestra dieta diaria frutas y verduras. Sencillos y rápidos de preparar, son ideales para llevar a la escuela o al trabajo, consumir como desayuno o snack, para tomarse antes o después de hacer ejercicio o incluso como postre.

Con la selección adecuada de ingredientes, son una excelente fuente de minerales, vitaminas, fibra, proteína y micronutrientes esenciales.

Su bajo contenido calórico permite que los incorpores a tu plan de nutrición personal.

Preparados por ti, es muy fácil controlar la calidad y cantidad de los ingredientes, ajustándolos a tus gustos y necesidades.



# ¿QUE NOS APORTA UN SMOOTHIE?

## VITAMINAS Y MINERALES:

Las frutas y verduras son la mejor fuente natural de vitaminas y minerales. Su consumo adecuado contribuye a mejorar los sistemas digestivo, inmunológico, cardiovascular y endócrino. Además, el incremento en el consumo de antioxidantes y fitonutrientes (nutrientes de origen vegetal) contribuye a combatir y prevenir procesos inflamatorios y enfermedades asociadas a éstos.

## FIBRA:

El consumo de smoothies contribuye a alcanzar la ingesta diaria recomendada de fibra, aproximadamente 25 gramos para las mujeres y 30 gramos para los hombres. La fibra soluble de frutas y vegetales contribuye a una mejor digestión, al control de la glicemia y disminuir los niveles de colesterol.

## OTROS APORTES:

Como base del smoothie puede usarse agua, leche de vaca o yogurt descremado, leche de almendras o de soya. Dependiendo de la base que uses, obtendrás no solo el agua necesaria para la digestión y el metabolismo de los alimentos, sino también la posibilidad de agregar proteínas, calcio y vitaminas adicionales.

# LOS SMOOTHIES O LICUADOS SON UNA DE LAS FORMAS MÁS SIMPLES Y NATURALES DE NUTRIR TU CUERPO DE MANERA DIVERTIDA.

## ¿QUE NECESITAS?

Una gran ventaja de los smoothies es que lo único “especial” que necesitas es muy económico y universalmente presente en nuestra cocina: UNA LICUADORA. El resto es igualmente básico: instrumentos para medir cantidades, las frutas, verduras y una base: agua, leche o sus sustitutos, o yogurt. Los smoothies son muy sencillos de preparar y además es fácil de limpiar después de hacerlos!

## EL SMOOTHIE PERFECTO:

1. Combina SIEMPRE frutas y verduras, cuidando las porciones de frutas para no excederte en el contenido final de azúcares y calorías.
2. NUNCA agregues azúcar. El sabor dulce de las frutas suele ser suficiente, y en caso de querer un poco más, usa un edulcorante no calórico.
3. No lo cueles, estarías perdiendo uno de los grandes beneficios de un smoothie: su contenido de fibra.
4. Tómalo bien frío.
5. Compártelo con tu familia.

## ¿LISTO?, ¿TE DIERON GANAS DE EMPEZAR?

A continuación te regalamos ocho deliciosas recetas.

# GREEN MACHINE SMOOTHIE



## INGREDIENTES:

- 1 taza de manzana congelada, en trozos
- 2 tazas de hojas de espinaca, kale, o col rizada
- 2 tallos de apio picados
- 1/2 taza de jugo de naranja natural
- 1 cucharada de linaza molida

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 min [\(Ver Video\)](#)

**PORCIONES:** 1

## DATOS NUTRICIONALES:

Calorías: 172 | Grasas: 4 g | Proteína: 6 g |  
Fibra dietética: 11.5 g | Azúcares: 25 g

## INSTRUCCIONES:

Agregue todos los ingredientes en una licuadora y licuar (2-3 min)

## ¿QUE OBTIENES?

Una deliciosa bebida baja en calorías y rica en fibra, vitamina c, hierro, omega 3 y mucha clorofila. ¡Disfruta!

# TROPICAL FRESH SMOOTHIE



## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de aguacate en trozos
- 1/2 taza de jugo de naranja natural
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 kiwi en trozos
- 1 taza de hielo (si la fresa no es congelada)

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 min [\(Ver Video\)](#)

**PORCIONES:** 1

## DATOS NUTRICIONALES:

Calorías: 248 | Grasa: 12 g | Proteína: 6 g | Fibra dietética: 13.3 g | Azúcares: 27 g

## INSTRUCCIONES:

Agregue todos los ingredientes en una licuadora y licuar (2-3 min)

## ¿QUE OBTIENES?

Una nutritiva y deliciosa bebida llena de vitaminas A, B, C, K, E, Omega 3 y fibra.

La mezcla de fresas y aguacate es única!

# CREAMY BERRY SMOOTHIE



## INGREDIENTES:

- 1 taza de frambuesas
- 1/2 taza de yogurt sin grasa
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 taza de leche de almendras sin endulzar
- 1 cucharada de linaza molida

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 min [\(Ver Video\)](#)

**PORCIONES:** 1

## DATOS NUTRICIONALES:

Calorías: 188 | Grasa: 6 g | Proteína: 21 g |  
Fibra dietética: 13 g | Azúcares: 12 g

## INSTRUCCIONES:

Agregue todos los ingredientes en una licuadora y licuar (2-3 min)

## ¿QUE OBTIENES?

Una bebida baja en calorías y rica en fibra, vitamina C, hierro, calcio y omega. Cremoso y acentuado con el delicioso sabor de la frambuesa, es una excelente opción para merendar!

# HAPPY GINGER SMOOTHIE



## INGREDIENTES:

- 1 taza de jugo de naranja natural
- 1 taza de yogurt
- 1/2 taza de mango congelado en trozos
- 1/2 taza de pera congelada en trozos
- 1 taza de espinaca
- 1 cucharada de jengibre fresco picado

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 min [\(Ver Video\)](#)

**PORCIONES:** 1

## DATOS NUTRICIONALES:

Calorías: 338 | Grasa: 7 g | Proteína: 18 g |  
Fibra dietética: 12 g | Azúcares: 50 g

## INSTRUCCIONES:

Agregue todos los ingredientes en una licuadora y licuar (2-3 min)

## ¿QUE OBTIENES?

Una bebida exótica y deliciosa rica en nutrientes para darle un gran arranque a tu día.. ¡Pruébala! Mejor idea, hacer una ración doble y compartirla.

# CHÍA BERRY BLISS SMOOTHIE



## INGREDIENTES:

- 1 taza de moras congeladas
- 1 taza de leche de almendras sin endulzar
- 1/2 taza de yogurt bajo en grasa (1%)
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de semillas de chía

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 min

**PORCIONES:** 1

## DATOS NUTRICIONALES:

Calorías: 298 | Grasa: 10 g | Proteína: 12 g |  
Fibra dietética: 13 g | Azúcares: 40 g

## INSTRUCCIONES:

Agregue todos los ingredientes en una licuadora y licuar (2-3 min)

## QUE OBTIENES?

Una cremosa bebida repleta de anti-oxidantes, proteínas y grasas “buenas” para tu corazón. Aunque la miel es “prohibida” por su elevado contenido de azúcares, en este smoothie podrás incluirla sin riesgos!

# BERRY BANANA SMOOTHIE



## INGREDIENTES:

- 1 banana mediana
- 1/2 taza de leche de almendras sin endulzar
- 1/2 taza de pera congelada en trozos
- 1/2 taza de manzana congelada en trozos
- 1/2 taza de moras congeladas
- 1 cucharada de linaza molida

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 min

**PORCIONES:** 1

## DATOS NUTRICIONALES:

Calorías: 207 | Grasa: 7 g | Proteína: 6 g | Fibra dietética: 10 g | Azúcares: 28 g

## INSTRUCCIONES:

Agregue todos los ingredientes en una licuadora y licuar (2-3 min)

## ¿QUE OBTIENES?

Un excelente y sabroso “paquete” nutritivo para empezar o terminar tu día.

# MANGO RELAX SMOOTHIE



## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de agua
- 1 bolsa de té de manzanilla
- 1 taza de leche de almendras sin endulzar
- 1 taza de mango congelado en trozos
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 1 cucharada de semillas de chía

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 min

**PORCIONES:** 1

## DATOS NUTRICIONALES:

Calorías: 282 | Grasa: 12 g | Proteína: 15 g |  
Fibra dietética: 10 g | Azúcar: 27 g

## INSTRUCCIONES:

1- Preparar la manzanilla: coloque un sobre de té de manzanilla en agua caliente y tápelo durante 3 minutos. Retire el sobre de té. Usará sólo media taza de la infusión.

2- Agregue el resto de los ingredientes en una licuadora

3- Agregue el té al resto de ingredientes en la licuadora y licúe (2-3 min)

## ¿QUE OBTIENES?

¡Un smoothie único! El toque de jengibre y del té de manzanilla le dan un “carácter” especial a esta rica bebida. ¡Relax!

# PINEAPPLE BERRY CRAZY SMOOTHIE

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras sin endulzar
- 1 taza de fresas congeladas
- 1/2 taza de piña congelada en trozos
- 1/2 taza de yogurt
- 1 taza de col verde (col rizada) o espinaca

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 min

**PORCIONES:** 1

## DATOS NUTRICIONALES:

Calorías: 148 | Grasa: 4 g | Proteína: 8 g |  
Fibra dietética: 4 g | Azúcares: 18 g

## INSTRUCCIONES:

Agregue todos los ingredientes en una licuadora y licuar (2-3 min)

## ¿QUE OBTIENES?

Una increíble bebida llena de color y nutrientes como calcio, hierro, vitaminas, clorofila y otros fitonutrientes. ¡Simplemente genial!



Con los smoothies mejoras tu digestión y eliminación, puedes incorporarlos en un plan de control de peso. Sana opción de meriendas, entre comidas e incluso como desayuno o cena completa, dependiendo de los ingredientes que uses y de tus necesidades.

**LOS SMOOTHIES SON FÁCILES DE HACER Y TOMAR: MÁXIMO UNOS 5 MINUTOS CON TODO Y LICUADORA LAVADA.**

Los smoothies te ayudan a tener más energía con menores “picos de glicemia” y a experimentar menos ansiedad por comer dulces. Además, mejorarás el aspecto y salud de tu piel, y disminuirás la probabilidad de enfermedades crónicas gastro-intestinales.

**LOS PREPARAS A TU GUSTO Y EN TU CASA. ¡FRESCURA GARANTIZADA!**

Los smoothies son la forma más fácil, divertida y rápida de asegurarte de consumir tus porciones necesarias de frutas y verduras.

**PRÁCTICO,  
¡TE LO LLEVAS  
A DONDE SEA!**

Los smoothies son un sano y conveniente “paquete” de nutrientes.

Si no acostumbras comer vegetales, te resultará muy fácil, delicioso y divertido incluirlos en tus smoothies. Podrás incluso “disfrazar” el sabor de vegetales y verduras que no son de tu gusto pero que son importantes para tu salud.



DiabeTV  
Inspirando Tu Vida

WWW.DIABETV.COM

