



VITA THANI

Smoothie

PARA DORMIR MEJOR



INGREDIENTES

1/2 TAZA DE ESPINACAS BEBES
1/4 TAZA DE HOJAS DE KALE O COL RIZADA
1/4 TAZA DE HOJAS DE ALBAHACA
1/2 TAZA DE INFUSIÓN DE MANZANILLA (CALIENTE)
1/2 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS ACTIVADAS (FRÍA)
1 CDA. DE MANTEQUILLA DE ALMENDRAS CRUDAS(*)
1 KIWI(*)
2 CDTA DE SEMILLAS DE LINAZAS O LINO, RECIÉN
MOLIDAS(*)

PROCEDIMIENTO

LICUA TODOS LOS INGREDIENTES, MENOS LA SEMILLA DE LINAZA MOLIDA. RECUERDA QUE LA TEMPERATURA PUEDE ALTERAR SUS NUTRIENTES, POR ESO ES MEJOR AGREGARLA CUANDO EL SMOOTHIE YA ESTA LICUADO Y TIBIO.

SI LOS BATIDOS TE GUSTAN MAS LIQUIDOS, PUEDES AGREGAR AGUA FILTRADA, MAS LECHE VEGETAL O MAS INFUSION DE MANZANILLA.

EN MI BLOG TE HE DEJADO ALGUNAS OPCIONES DE REEMPLAZOS

(*) NO INCLUYAS ESTOS INGREDIENTES SI ESTAS EN LA FASE DE ELIMINACIÓN DEL PROTOCOLO AIP.

[IR A VER LA PUBLICACION DE LA
RECETA PARA MAS DETALLE](#)