



A la venta desde el 15 de enero de 2015



SMOOTHIES

La solución antioxidante. 66 recetas caseras

- Llegan los smoothies: sanos, llenos de energía y fáciles de preparar en casa. Son los batidos de moda, los que toman las modelos y aconsejan los expertos en dietas. Una manera fácil y divertida de ingerir toda la fruta y verdura que nuestro cuerpo necesita con muy pocas calorías.
- Las celebrities y las tops han puesto de moda estos “cócteles saludables” para ponerse en forma, hidratarse, desintoxicarse y adelgazar. Los smoothies son auténticos sorbos de salud que mejoran la piel, quitan años y ayudan a recuperar fuerzas después del ejercicio.
- Este libro aporta ideas esenciales para cuidar el cuerpo y llevar una vida saludable a través de 66 recetas y un programa práctico de una semana para sentirse mejor.
- 66 deliciosas recetas depurativas a base de verduras y frutas, llenas de vitaminas y minerales.

Todos somos conscientes de la importancia de cuidar nuestro cuerpo y de seguir una correcta alimentación. Seguir una dieta sana influye en nuestro nivel de energía y nos hace sentirnos bien con nuestro propio cuerpo. La cocción de los alimentos puede destruir las enzimas y alterar los nutrientes, por eso es importante incluir alimentos crudos en nuestra comida diaria. Una forma rápida y sencilla de hacerlo es preparando **zumos y smoothies**. Estos “cócteles detox” de frutas y verduras ayudan a perder peso, pero además son una propuesta con un alto porcentaje de líquido, y por tanto muy hidratante y depurativa.



Gracias a estos **zumos y smoothies** nos beneficiaremos de las **5 virtudes** de las bebidas a base de verduras:

- **Limpiar y detoxificar** el cuerpo para prevenir enfermedades y resolver problemas de salud.
- **Disminuir la dosis diaria de cafeína**, alcanzando niveles óptimos de energía de manera natural.
- **Conseguir que los niños coman verduras**, mezclándolas con sus frutas preferidas.
- **Perder peso** más fácilmente consumiéndolas como tentempié o como sustitutas de una comida.
- **Purificar la sangre**, ya que rebosan vitaminas, enzimas y clorofila.

En este libro encontraremos **trucos útiles e ideas** de recetas geniales para incluir *smoothies* y zumos en nuestro día a día, una buena idea si queremos perder peso, luchar contra la fatiga, combatir una enfermedad o, sencillamente, gozar de mejor salud.

CÓMO HACER UN BUEN SMOOTHY

El libro incluye **66 deliciosas recetas** de zumos y *smoothies* a base de todo tipo de frutas y verduras: rúcula, pimiento verde, col, tomate, sandía, arándanos, piña, espinacas... además de todo lo que necesitamos saber para prepararlos correcta y fácilmente:

- **LOS UTENSILIOS:** la preparación de *smoothies* requiere el empleo de un **blender**, (batidora todo en uno) mientras que para hacer zumos es necesaria una **licuadora**.
- **LOS INGREDIENTES:** las verduras poseen numerosas virtudes y contienen muchos nutrientes. En este libro también podremos conocer los beneficios que nos aportan las diferentes verduras como la albahaca, el brócoli, el berro, etc.
- **PROGRAMA DETOX:** el libro incluye, además, un programa **detox** en siete días a base de *smoothies* y zumos que ayuda a eliminar toxinas.



ALGUNAS RECETAS

----- ZUMOS -----

La preparación de **zumos** es fácil y muy rápida. Simplemente es necesaria una licuadora, un cuchillo y una tabla de cortar. Es importante pelar los cítricos y colocar bien el recipiente en el que se recoge el zumo. Con la mayor parte de las recetas que incluye el libro se obtienen entre 200 y 300 ml de zumo.



ZUMO ENERGIZANTE

Este zumo contiene gran cantidad de minerales y vitaminas, especialmente ácido fólico. Refuerza los músculos y los huesos, es purificador e inmunizante.

Ingredientes: 1 puñado de col rizada, 2 puñados de berros, 1 remolacha, 25 g de jengibre, 2 zanahorias pequeñas, 1 puñado de espinacas, 1 manzana roja, 1 manzana.

Preparación: pasar todos los ingredientes por la licuadora.

ZUMO DE FRESAS

Excelente fuente de vitamina C, este zumo contribuye también a estimular el sistema cardiovascular. Elimina las grasas, enriquece la sangre y es inmunizante.

Ingredientes: 4 puñados de fresas, 2 tomates, ½ col verde.

Preparación: pasar los ingredientes por la licuadora.



----- SMOOTHIES -----

Los **smoothies** son muy fáciles de elaborar. Se pueden preparar en grandes cantidades y ser conservados en el frigorífico durante varios días. La mayoría de las recetas permiten obtener 500 ml de *smoothie*, aunque se puede añadir tanta agua como se quiera para obtener la consistencia deseada.

SMOOTHIE TÓNICO DE PLÁTANO



Este *smoothie* es una buena fuente de vitaminas B6 y C y de potasio. Contribuye a procurar una sensación de calma. Enriquece la sangre y posee propiedades antiinflamatorias y diuréticas.

Ingredientes: 1 lechuga, 1 plátano, 1 puñado de hojas de menta

Preparación: pasar los ingredientes por el blender y añadir agua si es necesario, a fin de obtener la consistencia deseada.



PARA EMPEZAR BIEN EL DÍA

Este *smoothie* es beneficioso para el organismo y despertará todas las células de nuestro cuerpo. Es rico en vitaminas A y K y en calcio. Estimula el organismo, enriquece la sangre y elimina las grasas.

Ingredientes: 2 puñados de berros, 1 cucharada sopera de germen de trigo, 1 cucharada sopera de granos de lino, 1 limón exprimido.

Preparación: pasar los ingredientes por el blender y añadir agua si es necesario, a fin de obtener la consistencia deseada. Para un toque azucarado, agregar miel.

----- SHOTS Y LÁCTEOS -----

El libro también incluye recetas de **shots**, concentrados de nutrientes que se pueden beber siempre que se considere necesario para darnos un empujón complementario; y de **lácteos de oleaginosas**, ricas en ácidos grasos, proteínas y minerales. Ambos pueden ser añadidos a zumos y *smoothies* o bien ser tomados solos.

ÍNDICE

- Introducción
- Utensilios
- Superverduras
- Un sencillo programa *detox*

ZUMOS

- Zumo tónico de rúcula
- Zumo tónico de diente de león
- Zumo tónico de remolacha
- Zumo verde de fibras
- Zumo vitalizador de brotes germinados de trigo
- Zumo fresco para el verano
- Pimiento verde
- Zumo belleza de remolacha
- Zumo remedio
- Zumo energizante
- Bruselas
- Zumo para el cerebro
- Zumo de Popeye
- Quemador de grasas
- Zumo para la digestión
- Tomates e hinojo
- Bayas en abundancia
- Frambuesas y menta
- Fresas
- Zumo detoxificante
- Zanahorias
- El purificador
- Hinojo
- Zumo violeta de jengibre

SMOOTHIES

- Delicia de fresas
- Espinacas y bayas
- *Smoothie* tónico de plátano
- *Smoothie* tropical de col
- Col rizada y coco
- Pera y bok choy

- Fibras a tutiplén
- *Smoothie* alcalinizante
- Arándanos y col rizada
- Melocotones
- Aguacate
- Tomate y albahaca
- Cilantro y especias
- Jalapeño y naranja
- *Smoothie* ligero de hinojo
- Para empezar bien el día
- *Smoothie* de frutas
- Vainilla e higos
- Piña
- Nectarina y limón
- Mangos
- Sandía
- Papaya y espinacas
- Supermelón cantalupo
- Grosellas negras
- Aloe vera y lechuga
- Goji y mandarina
- Zumo oriental
- Puerro y pepino
- Berro
- *Smoothie* tónico para la piel
- Arándanos y chía

SHOTS Y LÁCTEOS

- Aloe
- Verde manzana
- ¡*Stop gripe!*
- Jengibre
- Leche de nueces del Brasil
- Leche de piñones
- Leche de almendras
- Leche de pepitas de calabaza
- Leche de anacardos con chocolate
- Leche de nueces de pecán

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

SMOOTHIES. La solución antioxidante.

66 recetas caseras.

AA.VV.

Lunweg Ed. 2015

15x21,5 cm. / 160 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 11, 95 €

A la venta desde el 15 de enero de 2015



Para descargar la portada en alta resolución:

http://static4.planetadelibros.com/usuarios/libros/fotos/120/original/smoothies-66-recetas-caseras_9788415888895.jpg

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

¡STOP GRIPE!
Salado

Dad un empujón a vuestra circulación sanguínea bebiendo este *shot* que, además, os ayudará a combatir los síntomas de la gripe.

1 *Inmunizante* 20 *Estimula el organismo*

INGREDIENTES
1 cucharadita de jarabe de agave • 1 pellizco de pimienta de Cayena
¼ de diente de ajo • 12 g de jengibre
½ naranja • ½ limón

Verted el jarabe de agave en un vaso y añadid la pimienta de Cayena. Pasad el ajo, el jengibre, la naranja y el limón por la licuadora y agregad el zumo obtenido al vaso. ¡Desaconsejable para los debíluchos!

SMOOTHIE ALCALIZANTE

Ligeramente azucarado



INGREDIENTES
2 puñados de col rizada • 2 brinzas de mena
1 naranja • ¼ limón

Pasad los ingredientes por el blender y añadid agua si es necesario, a fin de obtener la consistencia deseada.

86

Este smoothie es rico en vitaminas A, C y K y se considera que calma el estrés.

🌿 Antiinflamatorio 🍊 Enriquece la sangre 🥬 Diurético



87

SUPERVERDURAS

Las verduras poseen numerosas virtudes y están repletas de nutrientes. Por más que nos esforcemos en incluirlas en nuestro régimen alimenticio, en ocasiones es difícil comerlas en cantidad suficiente como para aportar a nuestro cuerpo todas las vitaminas y minerales que este necesita. Extrayendo el jugo de las verduras o mezclándolo se pueden consumir en cantidades mucho más notables.

Las verduras foliáceas tienen paredes celulares constituidas esencialmente por celulosa, un componente que al cuerpo le resulta muy difícil descomponer. La transformación de estas verduras en zumos y smoothies facilita la absorción de los nutrientes por el organismo.



Albahaca



Bok choy



Col



Brócoli

Albahaca

Esta planta aromática es rica en los nutrientes necesarios para garantizar una buena salud cardiovascular.

La albahaca es un antiinflamatorio natural y un inhibidor del crecimiento bacteriano, ya que su objetivo son las toxinas que afectan a la piel y al cabello. Es una buena fuente de vitamina K, de hierro, de calcio y de vitamina A, y una hierba ideal para las personas que sufren inflamaciones intestinales o artritis.

Bok choy

Conocido también como pak choy, es una col china de la familia de las brasicáceas, muy eficaces para luchar contra el cáncer. Tiene un contenido elevado de vitamina K (casi la mitad de la aportación diaria recomendada). Asimismo, el bok choy está muy bien provisto de antioxidantes y de betacaroteno, que tiene efectos beneficiosos para la salud de los ojos.

Col

Este oro ejemplar de brasicéa es también una excelente fuente de vitaminas K y C. Existen numerosas variedades, de diferentes formas, colores y tamaños, entre ellas la col de Bruselas, una versión en miniatura de la col. Debido a sus grandes propiedades antiinflamatorias, el zumo de col puede ayudar a prevenir o curar las úlceras de estómago.

Brócoli

El brócoli es la verdura reina de la familia de las brasicáceas, que permiten luchar contra el cáncer pero también contra la diabetes, el Alzheimer, las enfermedades cardíacas, la artritis, etc. Esta hortaliza-flores espesará vuestros smoothies, por lo que podrá hacerse necesaria la adición de un poco de agua.

Podéis utilizar igualmente los tallos. El brócoli contiene vitaminas C, K, A y B9 (ácido fólico), así como fibras.

10

11