



**A la venta el 5 de septiembre de 2017**



# SMOOTHIES VEGANOS

## MÁS DE 65 RECETAS PARA SENTIRSE FENOMENAL

**Si sigues una dieta vegana o simplemente quieres reducir el consumo de productos de origen animal, aquí encontrarás más de sesenta recetas de smoothies veganos fáciles y deliciosos para proporcionar a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita.**

**Recetas a base de frutas y verduras frescas para obtener el aporte correcto de vitaminas y minerales, bebidas proteicas, un capítulo dedicado a las leches vegetales de frutos secos, cereales y semillas además de muchas ideas originales para desayunos y tentempiés variados y saludables.**

**Nunca comer sano había sido tan fácil.**

La alimentación de base vegetal, o **veganismo**, es una dieta en la que abundan la fruta fresca, las verduras, los cereales, los frutos secos y las semillas. Una dieta vegana completa debe incluir **múltiples vitaminas y nutrientes** que sustentan las funciones de nuestro organismo.

**Elaborar smoothies es sencillo y divertido**; el secreto está en la variedad. A veces podemos caer en la rutina de preparar las mismas mezclas todas las semanas. Por eso mismo, cada receta de este libro se ha pensado con la idea de abarcar una amplia diversidad de nutrientes, haciendo especial hincapié en el aporte de proteínas.



Gracias a estos *smoothies* podremos introducir proteínas en nuestra dieta de forma sencilla y deliciosa y con numerosos beneficios para la salud:

- **Ayudan a la digestión**

Triturando frutas, verduras, frutos secos y cereales, se descomponen las células de los vegetales, lo que, a su vez, los hace más digeribles.

- **Aumentan nuestra ingesta de antioxidantes**

Las frutas y las hortalizas son ricas en antioxidantes y fitonutrientes, lo que aporta al organismo las mejores defensas frente a las enfermedades y resultan esenciales para un óptimo estado de salud.

- **Disparan la energía**

Por su elevado aporte de vitaminas y minerales y la elevada tasa de absorción de estos en nuestro organismo, potencian nuestros niveles de energía.

- **Claridad y concentración mentales**

Esto importa mucho en el acelerado estilo de vida actual; una dieta más sana ayuda a concentrarse y a pensar con más claridad.

- **Piel más limpia y suave**

Los smoothies son ricos en fibra, lo cual ayuda a eliminar toxinas del organismo. Por lo tanto, también ayudan a reducir la cantidad de toxinas que se eliminan por la piel y dar a esta un aspecto resplandeciente y saludable.

- **Incremento de la ingesta de minerales**

Muchos de los nutrientes presentes en los smoothies veganos son ricos en minerales. Algunos de ellos, como el calcio, el magnesio y el fósforo, contribuyen a la buena salud de los huesos.



Con las **dietas veganas** puede resultar difícil ingerir las proteínas que el cuerpo necesita a diario. Pero, contrariamente a lo que a muchos les podría parecer, lo cierto es que **los smoothies pueden ser una buena forma de introducir proteínas en nuestra dieta**, y este libro nos ayudará a ver cómo.

## ALGUNAS RECETAS

### ----- LECHES VEGETALES -----

Las leches vegetales preparadas a base de agua y frutos secos, semillas, legumbres, cereales y coco, son muy cremosas. No solo saben deliciosas sino que también resultan nutritivas, y son una gran alternativa vegana a la leche. Leyendo este capítulo será fácil descubrir leches alternativas y comenzar a crear sabores personalizados.

#### LECHE DE AVELLANAS

Las avellanas son ricas en fibra alimentaria y muy energizantes. Fuente de proteínas, fuente de minerales y refuerza los huesos.



#### INGREDIENTES

250 g de avellanas • 1 cucharada sopera de sirope de arce (opcional)

Poner las avellanas en un cuenco, cubrirlas con agua hasta 2,5 cm por encima y dejar en remojo doce horas. Escurrirlas y lavarlas. Meterlas luego con 500 ml de agua en el vaso de una batidora y batirlo todo hasta que la mezcla quede homogénea. Verter la leche resultante, colándola con un colador especial para leches vegetales o con uno de tela no muy tupida. Puede que haya que apretar bien el colador varias veces. Si se prefiere, añadirle sirope de arce y remover. Guardar en un recipiente hermético en el frigorífico tres días como máximo.

### ----- SMOOTHIES DETOX -----

Podemos hacer recetas de smoothies detox que ayudan a limpiar y expulsar las toxinas presentes en el organismo, y que aportan un extra de energía, mejorando así la salud de la piel y reforzando el sistema inmunitario

#### PIÑA Y MELOCOTÓN

El pasto de trigo está compuesto hasta en un 70% de clorofila, elemento importante en la fabricación de la sangre y sus componentes.

Fuente de minerales, refuerza el sistema inmunitario y fuente de vitaminas.



#### INGREDIENTES

1 puñado de uvas verdes • ½ paquete de pasto de trigo en polvo o ½ vasito si es en jugo

½ melocotón pelado y cortado • 80 g de piña pelada y cortada en rodajas

Colocar todos los ingredientes en una batidora de vaso, añadir 115 ml de agua y batir hasta obtener una mezcla homogénea.





## **TOMATE DETOX**

Los tomates están llenos de vitaminas A, C y K, así como de fósforo y cobre. Mejora la circulación sanguínea, energizante y antiinflamatorio.

### INGREDIENTES

4 zanahorias peladas y cortadas en trozos • 6 tomates cortados en cuartos

1 rama de apio cortada en trozos • ½ cucharada sopera de pimienta negra recién molida • una pizca de sal • 3-4 cubitos de hielo

Colocar todos los ingredientes en una batidora de vaso, añadir 50 ml de agua y batir hasta obtener una mezcla homogénea.



## **----- SMOOTHIES PARA EL DESAYUNO -----**

Hay una fantástica selección de smoothies con los que empezar el día para que nos aporten ese extra de nutrición y de energía que necesitamos.

### **PLÁTANO Y QUINOA**

La quinoa es una gran fuente de calcio, magnesio y manganeso. Fuente de proteínas, energizante y refuerza el sistema inmunitario.

### INGREDIENTES

2 plátanos pelados y cortados en rodajas • 2 zanahorias peladas y cortadas en rodajas

450 ml de leche de avellanas (véase pág. 14) • 60 g de piña pelada y cortada en rodajas • 60 g de quinoa cocida (equivalen a 50 g sin cocer)

2 cucharaditas de pasas • 4 nueces tostadas • una pizca de canela molida

Colocar todos los ingredientes en una batidora de vaso y batir hasta obtener una mezcla homogénea.



## **ÍNDICE**

- Introducción
- Unos consejos sencillos
- Beneficios para la salud

### **Leches vegetales**

- El proceso
- Leche de avellanas
- Leche de anacardos
- Leche de nueces de macadamia
- Leche de almendras
- Leche de semillas de calabaza
- Leche de avena

- Leche de arroz integral
- Leche de pistachos

### **Smoothies detox**

- Piña y melocotón
- Pasto de pera
- Tomate detox
- Plátano y brócoli
- Dátil amarillo
- Aguacate de áloe
- Verde kale
- Inyección de caroteno

- Limón de coco
- Fresa rosa
- Leche de mango
- Calabaza con especias
- Dátiles a la menta
- Manzanilla
- Vitamina vit
- Chococáñamo
- Remolacha detox
- Chi de granada



### Smoothies para el desayuno

- Albahaca y mora
- Plátano y quinoa
- Chocohigo
- Chocomora
- Almendra
- Frambuesa y coco
- Avena y otras semillas
- Leche de fresa
- Café
- Crema de avellanas
- Leche de lima
- Mango matutino
- Batido de arándano azul

- Brócoli
- Cacahuete
- Fortificante de anacardo
- Té verde
- Melón con arroz
- Hierba limón
- Canela
- Pera y lino
- Anacardo rosa

### Smoothies proteínicos

- Ultraaguacate
- Raíz de aguacate
- Sandía
- Agua de cerezas
- Alubias y calabaza
- Té de kale
- Crema de tofu
- Chocotofu
- Trigo sarraceno con especias
- Semillas y jengibre

### Smoothies vigorizadores

- Agua de kiwi
- Zanahoria verde
- Vitamina E
- Kale dulce
- Manzana y perejil
- Hielo de manzana
- Espinaca y lino
- Verde lechoso
- Té rocío de miel
- Espiral púrpura

Índice alfabético



### FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

#### SMOOTHIES VEGANOS

**65 recetas para sentirse fenomenal**

Fern Green

Lunweg Ed. 2017

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

A la venta desde el 5 de septiembre de 2017

Para descargar la [portada](#) en alta resolución:

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

[lesudero@planeta.es](mailto:lesudero@planeta.es) [Facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg) [@lunwegfoto](https://www.instagram.com/lunwegfoto)

## CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO:

### PLÁTANO Y BRÓCOLI

Para 1 persona  
Preparación: 5 minutos



#### INGREDIENTES

1 plátano grande pelado y cortado en rodajas • 120 g de brócoli cortado en trozos  
250 ml de leche de almendras (véase pág. 20) • ¼ pomelo pelado

El brócoli tiene propiedades antibacterianas y es una valiosa herramienta para la limpieza del hígado y los riñones.

**17** Fuente de proteínas **18** Fuente de minerales **19** Refuerza los huesos



Colocar todos los ingredientes en una batidora de vaso y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

### INYECCIÓN DE CAROTENO

Para 1 persona  
Preparación: 5 minutos



#### INGREDIENTES

250 ml de zumo de zanahoria recién hecho • 1 naranja pelada  
un buen puñado de espinacas • un trozo de jengibre de unos  
2,5 cm de diámetro pelado • un puñado de cubitos de hielo

46

El zumo de zanahoria recién hecho contiene una elevada cantidad de betacaroteno y fibra. Constituye también una gran fuente de antioxidantes.

17 Fuente de vitaminas 18 Energizante 19 Refuerza el sistema inmunológico



Colocar todos los ingredientes en una batidora de vaso y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

47

### LECHE DE MANGO

Para 1 persona  
Preparación: 5 minutos



#### INGREDIENTES

1 mango pelado, deshusado y cortado en trozos • 1 plátano pequeño pelado y cortado  
en rodajas • 200 ml de leche de arroz integral (véase pág. 26)  
70 ml de zumo de naranja recién exprimido • 2 cucharadas soperas de zumo de lima

52

El mango contiene elevadas cantidades de vitamina A, que favorece la salud de la vista y el crecimiento óseo.

21 Refuerza el sistema inmunológico 22 Fuente de vitaminas 23 Beneficioso para la piel



Colocar todos los ingredientes en una batidora de vaso y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

53



## LIMÓN DE COCO

Para 1 persona  
Preparación: 5 minutos



### INGREDIENTES

un puñado de espinacas • 6 fresas • 125 ml de agua de coco  
¼ de un limón grande pelado • 5 paños • un puñado de cubitos de hielo

48

Los limones contienen potasio, que es beneficioso para la salud del corazón.

🍋 Fuente de vitaminas 🍋 Depurativo 🍋 Refuerza el sistema inmunológico



Colocar todos los ingredientes en una batidora de vaso y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

49

## CALABAZA CON ESPECIAS

Para 1 persona  
Preparación: 5 minutos



### INGREDIENTES

200 g de calabaza almizclera cocida (equivalen a 180 g crudas) • 350 ml de leche de semillas de calabaza (véase pág. 22) • 4 dátiles Medjool sin hueso  
un pedazo de jengibre de 1 cm de diámetro pelado • 1 cucharadita sopera de semillas de chía • 1 cucharadita de canela molida • 1 cucharadita de extracto de vainilla • una pizca de clavo molido • 3 cubitos de hielo

54

La canela y el clavo van muy bien para reducir la inflamación en el organismo.

🍂 Refuerza el sistema inmunológico 🍂 Fuente de minerales 🍂 Mejora la circulación sanguínea



Colocar todos los ingredientes en una batidora de vaso y batir hasta obtener una mezcla homogénea.

55