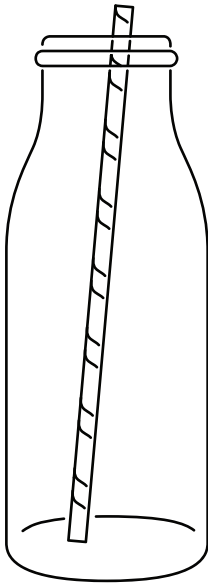


ingredientes

semana 1



Espinacas
Germinados de alfalfa
Germinados de remolacha
Agua
Leche de almendra casera
3 peras bien maduras
2 plátano grande congelado
Polen de abejas (opcional)
Hielo (opcional)
Apio (y el tronco)
1,5 Pepino (con piel)
Kale (sin el tallo)
Cilantro o perejil
Piña (6 rodajas congeladas)
Lima o limón (pelado)
Aguacate (opcional)
Canónigos
1 mango maduro (puede ser congelado)
3 cubitos de hielo de leche de coco
Menta fresca
Cubitos de hielo
2 rodajas de Sandía
1 pimiento rojo
2 remolachas crudas pequeñas
1/2 vaina de vainilla
2 hojas de remolacha (opcional)
Semillas de chia
3 naranjas
1T de arandanos rojos (opcional)
Un puñado pequeño de perejil
2 T de frambuesas o fresas congeladas
1 trozo de jengibre fresco

Para toppings

semillas de cáñamo peladas
bayas de goji
nueces de Brasil
plátano
hojas de menta