

HOW TO MAKE THE PERFECT SMOOTHIE *every time!*

START WITH A BASE

water, plant milk, yogurt, tea

banana, berries, peaches, pineapple

ADD FRUIT

MAKE IT GREEN

spinach, celery, cucumber, avocado

figs, dates, nut butter, seeds, oats

ADD SOME FIBER

BLEND AND ENJOY!

feel free to add fruits and veggies that are not listed above, as well as ice to make it cooler!

CÓMO HACER EL BATIDO PERFECTO *cada vez!*

COMIENZE
CON UN
BASE

agua, leche vegetal, yogur, té

guineos, bayas, duraznos, piña

AGREGUE
FRUTA

HAZLO
VERDE

espinacas, apio, pepino, aguacate

higos, dátiles, mantequilla de
nuez, semillas, avena

AGREGUE
UN POCO DE
FIBRA

¡LICUA Y DISFRUTA!

agrega a las frutas y verduras que no figuran más arriba, también el hielo para que sea más fresco!