

Legumbres, Frutas y Súper Licuados

Hacer tus propios jugos y licuados de una variedad de frutas y verduras es más **saludable** que comprar bebidas endulzadas.



LICUADOS LINDOS

- Los jugos frescos y licuados son opciones saludables para el desayuno, entre comidas o postre.
- No se pierde ningún nutriente cuando mezclan las verduras en un jugo o licuado; además, tendrás una deliciosa variedad de vitaminas y minerales, en solo un vaso.
- Más color significa más nutrientes. Añade a la mezcla tanta variedad de frutas y vegetales como puedas.

IDEAS JUGOSAS

- Utiliza una licuadora para combinar frutas y verduras fácilmente. Recuerda lavar, cortar y quitar las semillas de las verduras antes de utilizar.
- Mezcla los jugos y licuados por adelantado y guardarlos en el refrigerador para beberlos más tarde—puedes guardarlos hasta por 24 horas.
- Vacía tu mezcla favorita en charolas para hacer cubos de hielo y congélalas para hacer unas deliciosas y saludables paletas de hielo.
- Deja que tu niño sea creativo: que te ayude a incorporar una variedad de frutas y verduras para crear infinitas posibilidades de sabor y color.

*Las bebidas endulzadas, como refrescos, el ponche de fruta, y té y cafés endulzados, son bebidas **WHOA**.*

CONOCIMIENTO NUTRITIVO

CONGÉLALOS: Congela plátanos maduros y utilízalos para hacer los licuados más cremosos. Otras frutas, como duraznos, albaricoques, fresas, piña y mango, también pueden ser congelados. Pela la fruta y congélala en recipientes o bolsas de plástico selladas.

PRODUCTOS LÁCTEOS: Intenta añadir unas onzas de leche 1%, leche descremada o yogur.

BETABELISATE: El betabel es una manera fácil de dar un brillante color rojo o rosado a las bebidas, agregando un toque de dulzura. Pela y corta el betabel en trozos antes de licuar.

PÍNTALO VERDE: Verduras de hoja verde, como la col rizada y las espinacas, están repletas de nutrientes. Mézclalos en una bebida verde y brillante para añadirlos a la dieta de tu niño.

3 recetas de licuados sencillos



LICUADO DEL HULK

- ¾ de taza de agua
- 1 plátano
- 2 tazas de col rizada (o espinaca)
- 1 manzana mediana
- 2 tazas de fresas (frescas o congeladas)

¡Agregue o reduzca la cantidad de los ingredientes de acuerdo al gusto de su familia!



DELICIA TROPICAL

- 1-2 tazas de piña, picada
- 1 taza de mango, pelado y picado
- 1 plátano congelado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de agua

Añade cualquier otra fruta que tengas, como naranjas, duraznos o papaya.



REFRESCO DE SANDÍA

- 2 tazas de sandía
- 1-2 plátanos congelados
- 1 taza pepino
- 2 cucharadas de menta picada
- 1 taza de agua

Para un sabor diferente, sustituye el jengibre por la menta.