Recetas Detox

frutaSi

deliciosamente natural...

PULPA DE FRUTA NATURAL

PRODUCTO 100% ECUATORIANO

frutasi
deliciosamente natural...

Detox de PIÑA

Ingredientes

- 250 ml de pulpa de Piña Frutasi
- 1 rama de apio
- 1 limó
- 250 ml de agua
- hielo al gusto

Preparación

Licúa todos los ingredientes y tómalo por la mañana, el jugo détox con pulpa de piña Frutasi te ayudará a perder peso y a desintoxicar tu cuerpo, por su composición de agua, fibra y vitaminas es una gran fuente de antioxidantes naturales.

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

www.frutasi.com.ec

frutasi
deliciosamente natural...

Detox Frutos ROJOS

Ingredientes

- 250 ml de Pulpa Frutasi de Mora (congelada)
- 250 ml de pulpa Frutasi de Frutilla (congelada)
- 1 cucharada de linaza (puede ser semillas o en polvo)
- 4 hojas de espinaca
- 250 ml de agua

Preparación

Licua las pulpas congeladas con el agua, la espinaca y al final pon las semillas de linaza, tendremos un batido tipo granizado, el détox de frutos rojos nos aporta gran cantidad de fibra.

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

www.frutasi.com.ec

Detox de MARACUYÁ

Esta receta es facilísimo tiene solo 4 ingredientes: Pulpa de Maracuyá Frutasi, mandarina, menta y manzana, muy rico y genial para subir tus defensas en estos meses de frío.

Ingredientes

- 1Pulpa de Maracuyá Frutasi
- 1 mandarina
- 1 manzana verde
- 1/2 taza de hielo
- 1 cucharada da de polvo de linaza
- Menta fresca

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una consistencia deseada.

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

www.frutasi.com.ec

frutaSi
deliciosamente natural...

Detox de TAMARINDO

Ingredientes

- 50 gr. de Pulpa FrutaSi Tamarindo
- 1 melocotón pequeño cortado en cubos o rodajas
- 1 vaso de leche de soya light
- Edulcorante a gusto

Preparación

Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que todos los ingredientes estén bien integrados
Este batido aporta alrededor de 175 calorías y 5 gr de fibra. Se sugiere beber en el desayuno para que sus propiedades adelgazantes sean más efectivas.

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

www.frutasi.com.ec

frutasi
deliciosamente natural...

Detox de MANGO

Ingredientes

- 250 gramos de pulpa natural FRUTA SI de Mango
- 2 naranjas
- Un limón
- Medio vaso de agua mineral
- Unos cuantos cubitos de hielo (opcional)

Preparación

1. Retira la piel del mango con la ayuda de un cuchillo y corta el fruto en varios trozos.
2. Exprime las naranjas y el limón y vierte el jugo de ambas frutas en el interior del vaso de la batidora junto a la pulpa de Mango Frutasi y al agua mineral.
3. Bate todos los ingredientes durante unos segundos hasta que se hayan convertido en zumo.
4. Cuando este jugo Détox de Mango, naranja y limón esté listo tómalo a pequeños sorbos en el momento del día que desees.
5. Si quieres consumirlo fresquito puedes añadirle unos cuantos cubitos de hielo.

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

www.frutasi.com.ec

Detox con un mix de PULPAS FRUTASI

Ingredientes

- 150g de pulpa FrutaSí de guanábana
- 150g de pulpa FrutaSí de piña
- Media taza de agua
- Una cucharada de semillas de chía

Stevia (o producto permitido) al gusto

Preparación

Remoja las semillas de chía durante al menos media hora en la media taza de agua.
Licua la pulpa Fruta Sí de guanábana y de piña con un poco de agua
Incorpora esa especie de gelatina que se formó al remojar la chía y bate hasta que todos los ingredientes se integren entre sí.
Agrega azúcar o Stevia al gusto.

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

www.frutasi.com.ec

frutaSi
deliciosamente natural...

Detox de GUANÁBANA

Ingredientes

- 250 gramos de pulpa de Guanábana FrutaSi
- ½ taza de cualquier leche vegetal (avena, almendras, etc.)
- 1 cucharada de nuez moscada
- Un cucharada de jengibre rallado
- Una cucharadita de miel

Preparación

Mezcla la pulpa de fruta con la leche vegetal y esa cucharadita de nuez moscada.
Incluye vainilla o esencia de vainilla al gusto al igual que el jengibre.
Añade una cucharada de miel.
Mezcla bien los ingredientes y añade unos cubitos de hielo.
Disfruta de tu delicioso batido.

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

www.frutasi.com.ec

frutaSi
deliciosamente natural...

Detox de TOMATE DE ÁRBOLY PIÑA

Ingredientes

- 250g de pulpa FrutaSí de tomate de árbol
- 250g de pulpa FrutaSí de piña
- 1 rábano
- 250 ml de agua

Preparación

Licua las pulpas de tomate de árbol junto a la de piña.
Cortar en trozos el rábano y colocarlos en la licuadora.
Una vez licuado todos los ingredientes, sírvelo en un vaso y bébelo inmediatamente, para que no pierdas sus asombrosas propiedades.

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

www.frutasi.com.ec

frutaSi
deliciosamente natural...

Detox de PAPAYA, PIÑA Y TAMARINDO

Los ingredientes que combinamos en este licuado adelgazante le proporcionan al organismo cantidades importantes de fibra, enzimas y compuestos antioxidantes. Estos, en conjunto, apoyan el funcionamiento de sus órganos excretores para reducir de peso con más facilidad.

Ingredientes

- Pulpa Natural FrutaSi Piña
- Pulpa Natural FrutaSi Tamarindo
- Papaya

Preparación

Corta las rebanadas de papaya y agrégalo en la licuadora.
Agrega pulpa de piña.
Agrega pulpa de Tamarindo y bátelo un par de minutos..

Modo de consumo

Sirve la bebida recién preparada y consumirlo 30 minutos antes del desayuno.
Si estás tratando de perder peso y quieres darle a tu cuerpo un extra de nutrientes, prepara este delicioso Détox; disfrútalo como parte de tu dieta regular y comprueba sus grandes beneficios.

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

www.frutasi.com.ec

Detox de TOMATE DE ÁRBOL

Recomendaciones

Se debe tomar un vaso de este jugo en ayunas y otro media hora antes de almorzar.
Debes hacerlo durante 10 días y descansar 10 y si aun deseas perder más peso la inicias de nuevo.
Trata de reducir la cantidad de comida, comer moderadamente y hacer algo de ejercicio al menos 5 veces por semana.
Caminar 15 a 20 minutos diariamente.
Además el jugo es tan bueno que ayuda a moderar tu ansiedad de comer.

Ingredientes

- Piña
- Tomate de árbol
- Rábano

Preparación

del detox de tomate de árbol para adelgazar

Hacer agua de piña de la siguiente manera, lavar bien la piña y pelarla
Poner a hervir la cáscara de la piña con dos litros de agua dejar enfriar y luego refrigerar.
Reservar dos vasos de agua de piña para hacer el jugo de rábano y tomate de árbol.
Se incorpora en una licuadora una un vaso de agua de piña, PULPA DE tomate de árbol y un rábano con cascara, lo dejas licuar hasta que tenga una consistencia pareja, y estará listo para consumir.

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

www.frutasi.com.ec

Recetas Detox

PULPA DE FRUTA NATURAL

PRODUCTO 100% ECUATORIANO