



# 20 Zumos y Batidos naturales y deliciosos

Eva Cornejo  
*el monstruo  
de las recetas*



# 20 Zumos y Batidos

naturales y deliciosos

# 20 zumos y batidos naturales y deliciosos

## **Autor:**

Eva Cornejo Coba para El Monstruo de las Recetas.

## **Diseño y maquetación:**

Eva Cornejo Coba para El Monstruo de las Recetas.

## **Créditos fotográficos:**

Eva Cornejo Coba.

**Copyright © 2015 por El Monstruo de las Recetas (Eva Cornejo Coba).**

**Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro (incluyendo textos e imágenes) puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de cualquier forma o por cualquier medio, mecánico, electrónico, fotocopia, grabación, o de otra forma, sin el permiso por escrito del editor, en este caso el mismo que el autor, Eva Cornejo Coba.**

# *Contenido*

## **Gracias**

## **Zumos y Batidos**

**Batido de higos/brevas y almendras**

**Zumo de fresa, naranja y zanahoria**

**Batido de chocolate con naranja**

**Batido de papaya y piña**

**Zumo de manzana y kiwi**

**Gazpacho de piña**

## **Smoothies**

**Smoothie de melón, sandía y hierbabuena**

**Smoothie de mango y fresas**

**Smoothie de fresas y arándanos**

**Smoothie de plátano y cítricos**

**Smoothie de melocotón, albaricoque y cerezas**

## **Con propiedades saludables**

**Smoothie proteínico**

**Licuada antioxidante**

**Licuada energética**

**Zumo quema grasas**

**Licuada depurativo**

**Licuada rico en calcio**

**Licuada bronceador de la piel**

**Licuada inmunológico y antiinflamatorio**

**Licuada digestivo**

# ¿Quién es El Monstruo de las Recetas?

# Gracias

**Tener un blog de cocina no es una tarea fácil, ya que además de cocinar y escribir, hay que mantener una parte técnica, atender a las redes sociales y siempre estar al tanto de la actualidad para seguir innovando.**

**El Monstruo de las Recetas comenzó siendo un recetario personal que tener a mano desde cualquier lugar gracias a internet. Nunca pensé que fuera a tener el alcance que está teniendo y, mucho menos, que algún día pudiera escribir libros.**

**Por este motivo, me gustaría dar las gracias a todas las personas que, cada día, me animan a seguir con el blog.**

**En primer lugar a mi madre y amigos por estar a mi lado siempre apoyándome.**

**Y por supuesto, a todos mis seguidores y usuarios que me leen o que en determinada ocasión han cocinado alguna de mis recetas en su casa, lo cual, me llena de entusiasmo y motivación para seguir.**

**¡Muchas gracias a todos!**

**Eva Cornejo Coba (El Monstruo de las Recetas).**



# Zumos y Batidos



# *Batido de higos/brevas y almendras*



**Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

- » **4 higos o brevas.**
- » **2 limas.**
- » **1 vaso y 1/2 de leche.**
- » **1 cucharadita de azúcar moreno.**
- » **1 pizca de canela en polvo.**
- » **5 cucharadas de almendras crudas sin piel.**

## **Preparación:**

**En un plato hondo añadimos el zumo de las limas, el azúcar moreno, la canela y mezclamos bien. Pelamos los higos o brevas y los cortamos por la mitad. Incorporamos los higos al plato hondo y los dejamos macerar unos 10 minutos en el frigorífico.**

**Mientras tanto, introducimos en el recipiente de la batidora la leche con las almendras. Trituramos con la batidora unos minutos evitando que queden muchos trozos grandes de almendras.**

**Para finalizar, incorporamos a la leche los higos macerados junto al zumo de lima y batimos hasta conseguir una mezcla homogénea.**

## **Propiedades:**

**Higos: Son ricos en proteínas, fibra y carbohidratos. Entre sus minerales y vitaminas destacan el potasio, el magnesio, el calcio, el fósforo, la vitamina C, la vitamina A y vitaminas del grupo B.**

**Almendras: Contienen un alto contenido en fibra, carbohidratos, proteínas y ácidos grasos esenciales, muy beneficiosos para la salud. Entre sus minerales y vitaminas destacan el calcio, el zinc, el sodio, el magnesio, el hierro, vitamina E y vitaminas del grupo B.**

**Lima: Contiene calcio, potasio, carbohidratos, proteínas, fibras, vitamina C y betacarotenos. Rejuvenece la piel y la protege de infecciones, es digestiva, ayuda a limpiar el aparato excretor, alivia los resfriados, ayuda a combatir y prevenir infecciones oculares, elimina toxinas del organismo e inhibe el crecimiento microbiano en las encías.**



# *Zumo de fresa, naranja y zanahoria*



**Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

- » **250 gr. de fresas.**
- » **2 naranjas.**
- » **5 zanahorias.**

## **Preparación:**

**Pelamos las naranjas y las cortamos en trozos medianos. Troceamos también las zanahorias.**

**Pasamos por la licuadora las zanahorias y las naranjas.**

**Para procesar las fresas, podemos hacerlo de dos formas: podemos licuarlas, o bien traspasar el licuado anterior al recipiente de la batidora, añadir las fresas y batir unos minutos. Yo lo hago como explico en la segunda opción, triturando las fresas en la batidora,**

**ya que le aporta suavidad y textura al resultado final.**

**Consumiremos el zumo lo antes posible si queremos aprovechar el aporte nutricional de los ingredientes.**

## **Propiedades:**

**Fresa: Es una fuente de fibra, vitamina C y magnesio. Sacian y nutren con pocas calorías, convirtiéndolas en un alimento fantástico para realizar dietas para bajar de peso. Protege y mejora la piel y nos aporta efectos diuréticos, analgésicos y antiinflamatorios.**

**Naranja: Gracias a su alto contenido en vitamina C, reduce los**

**síntomas de gripes y resfriados. Posee un efecto rejuvenecedor debido a sus antioxidantes. Mejora la circulación de la sangre y ayuda a reducir el colesterol.**

**Zanahoria: Rica en fósforo, calcio y betacarotenos que favorecen la visión, el sistema cardiovascular y la piel. Protegen el intestino y son muy indicadas para tratar el estreñimiento y la diverticulitis.**

# *Batido de chocolate con naranja*



**Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

- » **1 vaso y 1/2 de leche.**
- » **4 cucharadas de chocolate negro en polvo.**
- » **1 naranja.**
- » **1 plátano.**

## **Preparación:**

**Pelamos el plátano y lo contamos en trozos medianos. Cortamos la naranja por la mitad, una de las mitades la hacemos rodajas finas y a la otra mitad le extraemos el zumo.**

**En el recipiente de la batidora colocamos el plátano, el zumo de la media naranja, el cacao en polvo y la leche. Batimos hasta que el plátano esté triturado.**

**Añadimos al batido las rodajas de naranja y lo servimos. Podemos también agregar unos cubitos de hielo en el vaso.**

## **Propiedades:**

**Naranja:** Gracias a su alto contenido en vitamina C, reduce los síntomas de gripes y resfriados. Posee un efecto rejuvenecedor debido a sus antioxidantes. Mejora la circulación de la sangre y ayuda a reducir el colesterol.

**Cacao:** Aporta efectos tranquilizantes a nuestro cuerpo y tonifica nuestro sistema nervioso. El chocolate negro tomado con moderación, es adecuado para estados de estrés y depresión. Es

**rico en minerales como el potasio, el fósforo, el magnesio y el selenio.**

**Plátano: Se trata de una fruta muy energética, nutritiva y saludable. Su aporte vitamínico proviene del complejo B, A y C. Es una de las frutas con más alto contenido en magnesio, que ayuda a relajar los músculos y el sistema nervioso. Es ideal para deportistas y personas con hipertensión gracias a su alto contenido en potasio. Es digestivo y se tolera muy bien por personas con úlcera, acidez o problemas de estómago.**

# *Batido de papaya y piña*



**Ingredientes:**

**(Para 2-3 vasos).**

- » ***1/4 papaya.***
- » ***1/4 piña.***
- » ***1 vaso de leche (200 ml.).***

## **Preparación:**

**Retiramos las semillas de la papaya y le quitamos la piel. La cortamos en trozos grandes y la reservamos.**

**Pelamos la piña y la cortamos en trozos medianos.**

**Añadimos las frutas troceadas al baso de la batidora junto al vaso de leche y trituramos hasta que quede una textura suave.**

**A las papayas les pasa como a los melones, que a veces nos pueden salir poco dulces. Si es así,**

**podemos añadir una cucharadita rasa de azúcar por vaso o miel.**

## **Propiedades:**

**Papaya: Es una fruta muy digestiva. Son ricas en una sustancia llamada papaína, la cual ayuda a favorecer la digestión, evitando la gastritis y la formación de gases. También son ricas en fibra, vitamina C y vitamina A, que la convierten un depurativo del cuerpo y antioxidante.**

**Piña: Contiene minerales como hierro, magnesio, yodo, zinc o manganeso. Gracias a sus vitaminas A, B y C, es una fuente de antioxidantes y retrasa el envejecimiento. Un 85% de la piña es agua, sumado a su contenido en**

**potasio la convierten en un fantástico diurético, desintoxicante y purificador del organismo. También nos aporta efectos antiinflamatorios, digestivos y favorece nuestro sistema inmunológico.**

# *Zumo de manzana y kiwi*



**Ingredientes:**

**(Para 2-3 vasos).**

- » **1 manzana verde.**
- » **2 kiwis.**
- » **1/2 aguacate.**
- » **Un puñado de espinacas.**
- » **1 taza de agua.**
- » **1 cucharada de miel (opcional).**

## **Preparación:**

**Pelamos el aguacate, retiramos el hueso y lo cortamos en trozos medianos. Pelamos la manzana, retiramos el corazón y la cortamos en trozos pequeños. Pelamos también los kiwis y los cortamos en rodajas.**

**Añadimos los ingredientes troceados en la batidora junto a las espinacas y el agua. Trituramos**

**hasta que nos quede una textura fina y cremosa.**

**Si notamos que nos ha quedado el zumo muy espeso, podemos añadir media taza de agua más y mezclamos.**

**Si notamos que el sabor es demasiado ácido o bien lo preferimos más dulce, podemos agregar una cucharada de miel.**

## **Propiedades:**

**Manzana: La manzana es uno de los alimentos con más propiedades curativas. Entre sus minerales destacan hierro, calcio, magnesio, nitrógeno, fósforo, potasio... Es digestiva, corrige la acidez del**

**estómago y regula el aparato intestinal. También posee efectos antiinflamatorios digestivos y de las vías urinarias. Contiene efectos diuréticos y depurativos para el organismo.**

**Kiwis: Es rico en fibra y vitamina C, conteniendo más del doble que una naranja. Es ideal contra el estreñimiento, previene y combate gripes y resfriados, ayuda a la formación de huesos y dientes, tonifica el cerebro y evita la aparición de anemia. Es adelgazante, digestivo y depurativo.**

**Aguacate: Sobresale su alto contenido en omega3, magnesio, ácido fólico, potasio y vitaminas E, A, C, D, K y del grupo B. Este fruto**

**retrasa el envejecimiento, cuida nuestro sistema cardiovascular, favorece el correcto funcionamiento del sistema nervio y muscular, evita malformaciones durante el embarazo y regula los niveles de azúcar en la sangre.**

**Espinacas: Excelente recurso natural de vitaminas, fibra y minerales, tales como el magnesio y el potasio y vitaminas A, C y B6. Mejora y protege la visión de enfermedades, mantiene la presión arterial en equilibrio y benefician a las mujeres embarazadas y niños.**

# *Gazpacho de piña*



## **Ingredientes:**

**(Para 2-3 vasos).**

**» 1/4 de piña.**

- » ***2 tomates medianos.***
- » ***1/2 pepino.***
- » ***2-3 rodajas de pimiento rojo.***
- » ***1/2 cebolla mediana.***
- » ***2 cucharadas de aceite de oliva.***
- » ***Sal y vinagre al gusto.***

## **Preparación:**

**Pelamos el pedazo de piña y lo troceamos. Pelamos los tomates, lo cortamos por la mitad, retiramos las semillas y los hacemos trozos. Pelemos también el pepino y lo troceamos junto a la cebolla.**

**Colocamos los ingredientes troceados en el recipiente de la batidora y trituramos hasta que nos quede una textura cremosa.**

**Por último condimentamos con el aceite de oliva. Añadiremos la sal y el vinagre al gusto. Comenzaremos agregando 2 cucharadas de vinagre, mezclamos, probamos y corregiremos si fuera necesario. En lugar de vinagre, también podemos usar zumo de limón.**

**Si el resultado final es un gazpacho muy espeso, podemos añadirle media taza de agua fría o un poco más.**

## **Propiedades:**

**Piña: Contiene minerales como hierro, magnesio, yodo, zinc o manganeso. Gracias a sus vitaminas A, B y C, es una fuente de**

**antioxidantes y retrasa el envejecimiento. Un 85% de la piña es agua, sumado a su contenido en potasio la convierten en un fantástico diurético, desintoxicante y purificador del organismo. También nos aporta efectos antiinflamatorios, digestivos y favorece nuestro sistema inmunológico.**

**Tomate: Entre sus vitaminas destacan la vitamina C y la A. Contiene licopeno y glutatión, dos componentes con propiedades antioxidantes. Ayudan a controlar la hipertensión, previenen la retención de líquidos y ayuda al bronceado por su contenido en carotenos. Son bajos en calorías, afrodisíacos y anticancerígenos.**

**Pepino: Contiene vitamina K, que actúa como antiinflamatorio y antihemorrágico, y vitamina C, que le aportan efectos antioxidantes. Los minerales potasio y magnesio que integra benefician al sistema cardiovascular y ayuda a desarrollar los huesos. La mayor parte de su composición es agua, por lo cual aporta un efecto hidratante y refrescante.**

**Pimiento rojo: Contiene vitamina C, B6 y magnesio. Cuenta con propiedades antioxidantes gracias a su rico contenido en licopeno, favorece la absorción del hierro, reducen la ansiedad y el insomnio y previenen el colesterol. Sus pigmentos rojos ricos en carotenos favorecen al bronceado de la piel.**



# Smoothies



# *Smoothie de melón, sandía y hierbabuena*



**Ingredientes:**

**(Para 2-3 vasos).**

- » **2 tazas de sandía cortada en cubos.**
- » **2 tazas de melón cortado en cubos.**
- » **1 cucharada grande de yogur.**
- » **1/4 de taza de leche.**
- » **Unos cubitos de hielo (opcional).**

## **Preparación:**

**Cortamos el melón y la sandía sin las semillas en cubos hasta llenar 4 tazas (2 tazas por fruta).**

**Añadimos todos los ingredientes a la batidora y batimos junto al yogur y la leche.**

**Si queremos que esté realmente frío, podemos añadir unos cubitos**

**de hielo en la batidora, o congelar previamente el melón y la sandía cortados en cubos.**

## **Propiedades:**

**Melón: El 90% de su contenido es agua. Rico en vitaminas A, C y del grupo B, y minerales como el potasio, magnesio, calcio y fósforo. Tiene propiedades diuréticas, antioxidantes, laxantes e hidratantes. Estimula el apetito, beneficia el sistema renal, refuerza el sistema inmunológico, beneficia la vista, mejora el aspecto del cabello y de la piel y previene y elimina los ardores de estómago. Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso, muscular y cardiovascular.**

**Sandía: Al igual que el melón, el 90% de su contenido es agua. Es rica en vitamina A, C y del grupo B y entre sus minerales destaca el magnesio. Contribuye al correcto funcionamiento del sistema inmunológico, evita enfermedades degenerativas, fortalece los huesos, favorece la recuperación muscular después del deporte, reduce problemas digestivos, combate la hipertensión, sacia el hambre y cuenta con propiedades depurativas y diuréticas.**

# *Smoothie de mango y fresas*



**Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

- » ***1 mango.***
- » ***5 fresas congeladas.***
- » ***1 yogur natural.***
- » ***5-6 cubitos de hielo.***
- » ***1 cucharadita de azúcar o miel (opcional).***

## **Preparación:**

**Pelamos el mango y lo cortamos en trozos medianos desechando su hueso.**

**Quitamos el rabito de las fresas y las añadimos al vaso de la batidora junto al resto de los ingredientes.**

**Trituramos todo muy bien hasta conseguir una textura suave.**

**El azúcar o miel es preferible agregarla después de batir.**

**Dependiendo de lo dulce que nos quede la mezcla la incorporaremos o no, a nuestro gusto.**

## **Propiedades:**

**Mango: Destaca por sus vitaminas A y C. Es una fruta muy rica en betacarotenos, importantes para el cuidado de la piel, colesterol y para la salud del corazón. Posee propiedades digestivas igual que la piña y la papaya, contiene enzimas que ayudan a digerir los alimentos, haciéndolo ideal para digestiones difíciles, pancreatitis, gases, etc.**

**Fresa: Es una fuente de fibra, vitamina C y magnesio. Sacian y**

**nutren con pocas calorías, convirtiéndolas en un alimento fantástico para realizar dietas para bajar de peso. Protege y mejora la piel y nos aporta efectos diuréticos, analgésicos y antiinflamatorios.**

# *Smoothie de fresas y arándanos*



**Ingredientes:**  
**(Para 2 vasos).**

» **100 gr. de fresas congeladas.**

- » **100 gr. de arándano azul congelado.**
- » **1 yogur natural.**
- » **1 vaso de yogur de leche.**

## **Preparación:**

**Antes de comenzar, congelaremos las frutas unas horas como mínimo previamente.**

**Retiramos los tallos de las fresas y las cortamos en trozos pequeños.**

**Agregamos todos los ingredientes al vaso de la batidora y trituramos hasta conseguir una textura suave.**

## **Propiedades:**

**Fresa: Es una fuente de fibra, vitamina C y magnesio. Sacian y nutren con pocas calorías, convirtiéndolas en un alimento fantástico para realizar dietas para bajar de peso. Protege y mejora la piel y nos aporta efectos diuréticos, analgésicos y antiinflamatorios.**

**Arándano azul: es un potente antioxidante por su alto contenido en flavonoides, neutralizando los radicales libres del organismo. Ayuda al correcto funcionamiento de la memoria, combate el estrés y nos protege de enfermedades infecciosas gracias a sus propiedades antisépticas.**

# *Smoothie de plátano y cítricos*



**Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

- » **2 kiwis.**
- » **1 plátano.**
- » **2 naranjas.**
- » **2 limas.**
- » **1 yogur natural.**
- » **1-2 dátiles.**

## **Preparación:**

**Pelamos los kiwis y el plátano, los troceamos y los añadimos al vaso de la batidora.**

**Retiramos los huesos de los dátiles y los incorporamos a la batidora junto al yogur.**

**Exprimimos el zumo de las naranjas y las limas y lo agregamos al vaso de la batidora también.**

**Batimos el smoothie hasta conseguir una textura cremosa y suave.**

**Si queremos un smoothie muy frío, unas horas antes de batir, podemos congelar el kiwi y el plátano cortados en trozos pequeños.**

## **Propiedades:**

**Kiwis: Es rico en fibra y vitamina C, conteniendo más del doble que una naranja. Es ideal contra el estreñimiento, previene y combate gripes y resfriados, ayuda a la formación de huesos y dientes, tonifica el cerebro y evita la aparición de anemia. Es**

## **adelgazante, digestivo y depurativo.**

**Lima: Contiene calcio, potasio, carbohidratos, proteínas, fibras, vitamina C y betacarotenos.**

**Rejuvenece la piel y la protege de infecciones, es digestiva, ayuda a limpiar el aparato excretor, alivia los resfriados, ayuda a combatir y prevenir infecciones oculares, elimina toxinas del organismo e inhibe el crecimiento microbiano en las encías.**

**Naranja: Gracias a su alto contenido en vitamina C, reduce los síntomas de gripes y resfriados. Posee un efecto rejuvenecedor debido a sus antioxidantes. Mejora la circulación de la sangre y ayuda a reducir el colesterol.**

**Plátano: Se trata de una fruta muy energética, nutritiva y saludable. Su aporte vitamínico proviene del complejo B, A y C. Es una de las frutas con más alto contenido en magnesio, que ayuda a relajar los músculos y el sistema nervioso. Es ideal para deportistas y personas con hipertensión gracias a su alto contenido en potasio. Es digestivo y se tolera muy bien por personas con úlcera, acidez o problemas de estómago.**

# *Smoothie de melocotón, albaricoque y cerezas*



**Ingredientes:**

## **(Para 2 vasos).**

- » ***3 melocotones.***
- » ***5 albaricoques.***
- » ***7 cerezas.***
- » ***1 yogur natural.***
- » ***1 cucharadita de miel (opcional).***

## **Preparación:**

**Para un mejor resultado, es aconsejable que las cerezas estén previamente congeladas (sin hueso) o añadir unos trozos de hielo junto a las cerezas cuando las trituramos.**

**Pelamos los melocotones y los albaricoques y los cortamos en trozos medianos. Los pasamos por**

**la licuadora y traspasamos el zumo resultante al baso de la batidora.**

**Añadimos a la batidora las cerezas sin hueso y un yogur natural.**

**Batimos hasta triturar las cerezas. Probamos el batido y si el sabor es muy ácido podemos rectificarlo con un poco de miel o azúcar.**

## **Propiedades:**

**Melocotón: Son muy ricos en carotenos, que le dan su coloración amarilla. Muy saludables para la piel, poseen propiedades digestivas y antioxidantes. Nos protegen frente al cáncer de estómago y problemas de visión.**

**Albericques: Contiene vitaminas**

**Aidariocoque:** Contiene vitaminas como vitamina A, E, B9 y B6, y minerales como potasio, selenio, calcio, fósforo y magnesio. Son antioxidantes, benefician a las mujeres embarazadas, favorecen la eliminación de líquidos y previene enfermedades cardiovasculares. Favorece el buen funcionamiento de los músculos, vasos sanguíneos, sistema nervioso, riñones y corazón.

**Cerezas:** Son ricas en agua, pobres en grasas y contienen vitaminas y minerales diuréticos, Son un buen antioxidante que protege la salud de la vista y las arterias. En raciones equilibradas pueden combatir la diabetes.

# Con propiedades saludables



# *Smoothie proteínico*



## **Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

**» 1 plátano congelado.**

- » ***1 cucharada de cacao en polvo.***
- » ***2 cucharadas de cacahuetes sin sal.***
- » ***2 cucharadas de almendras crudas sin piel.***
- » ***1-2 dátiles.***
- » ***1 taza de leche.***

## **Preparación:**

**Pelamos el plátano, lo contamos en rodajas y lo congelamos unas horas antes. Si el plátano está demasiado duro por la congelación, podemos dejarlo que se descongele un poco.**

**Abrimos los dátiles y retiramos los huesos de su interior.**

**Colocamos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y trituramos hasta conseguir un smoothie suave.**

**Si la carne de los dátiles es muy dura, podemos dejarlos en remojo junto a la leche una media hora como mínimo antes de procesar el smoothie.**

## **Propiedades:**

**Plátano:** Se trata de una fruta muy energética, nutritiva y saludable. Sus aporte vitamínico provienen del complejo B, A y C. Es una de las frutas con más alto contenido en magnesio, que ayuda a relajar los músculos y el sistema nervioso. Es ideal para deportistas y personas

**con hipertensión gracias a su alto contenido en potasio. Es digestivo y se tolera muy bien por personas con úlcera, acidez o problemas de estómago.**

**Cacao: Aporta efectos tranquilizantes a nuestro cuerpo y tonifica nuestro sistema nervioso. El chocolate negro tomado con moderación, es adecuado para estados de estrés y depresión. Es rico en minerales como el potasio, el fósforo, el magnesio y el selenio.**

**Cacahuetes: Son una buena fuente de proteína vegetal. Ricos en grasas, principalmente Omega 3 y 6, fibra, potasio, fósforo, hierro y vitaminas del grupo B. También son buenos protectores del sistema cardiovascular.**

**Almendras: Contienen un alto contenido en fibra, carbohidratos, proteínas y ácidos grasos esenciales, muy beneficiosos para la salud. Entre sus minerales y vitaminas destacan: el calcio, el zinc, el sodio, el magnesio, el hierro, vitamina E y vitaminas del grupo B.**

# *Licuada antioxidante*



## **Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

**» 2 naranjas pequeñas.**

- » **3 zanahorias.**
- » **2 pepinos.**
- » **1 pera.**
- » **Un trozo de jengibre fresco de 2x2 cm.**

## **Preparación:**

**Pelamos los pepinos, las naranjas y la pieza de jengibre. Retiramos la piel también de la pera y desechamos el centro.**

**Cortamos todos los ingredientes en trozos grandes y los pasamos por la licuadora en el orden que queramos.**

**Removemos bien cuando esté listo y consumiremos el zumo lo antes**

**posible para evitar que pierda sus propiedades.**

## **Propiedades:**

**Naranja:** Gracias a su alto contenido en vitamina C, reduce los síntomas de gripes y resfriados. Posee un efecto rejuvenecedor debido a sus antioxidantes. Mejora la circulación de la sangre y ayuda a reducir el colesterol.

**Zanahoria:** Rica en fósforo, calcio y betacarotenos que favorecen la visión, el sistema cardiovascular y la piel. Protegen el intestino y son muy indicadas para tratar el estreñimiento y la diverticulitis.

**Benincisa:** Contiene vitamina K que

**Pepino: Contiene vitamina K, que actúa como antiinflamatorio y antihemorrágico, y vitamina C, que le aportan efectos antioxidantes. Los minerales potasio y magnesio que integra benefician al sistema cardiovascular y ayuda a desarrollar los huesos. La mayor parte de su composición es agua, por lo cual aporta un efecto hidratante y refrescante.**

**Pera: Al igual que el pepino, se trata de un alimento rico en agua. Predomina su alto contenido en fibra, sus vitaminas y minerales. Están presentes la vitamina C, la vitaminas del complejo B y, en más pequeñas cantidades, vitaminas A, E y K. Cabe destacar sus minerales como potasio, sodio, magnesio,**

**manganeso, hierro, cobre, fósforo, azufre, cloro y yodo.**

# *Licuada energética*



## **Ingredientes:**

- » **1 manzana.**
- » **1 kiwi.**
- » **1 limón.**

- » ***1 cabeza de lechuga romana.***
- » ***4 ramas de apio.***
- » ***Un trozo de jengibre fresco de 2x2 cm.***

## **Preparación:**

**Pelamos la manzana la cortamos en trozos medianos deshaciéndonos de su corazón. Pelamos también el kiwi y el limón y lo cortamos en trozos medianos. Retiramos los tallos con hojas del apio y lo cortamos en trozos medianos. Por último, cortamos las hojas de lechuga en trozos medianos y pelamos el trozo de jengibre.**

**Una vez tengamos todos los ingredientes preparados, los pasamos por la licuadora y listo.**

**Procuraremos consumir el licuado lo antes posible para evitar que pierda sus propiedades.**

**Este licuado nos aportará una energía ideal para el día, gracias a su combinación de ingredientes.**

## **Propiedades:**

**Manzana:** La manzana es uno de los alimentos con más propiedades curativas. Entre sus minerales destacan hierro, calcio, magnesio, nitrógeno, fósforo, potasio... Es digestiva, corrige la acidez del estómago y regula el aparato intestinal. También posee efectos antiinflamatorios digestivos y de las vías urinarias. Contiene efectos

## **diuréticos y depurativos para el organismo.**

**Kiwi: Es rico en fibra y vitamina C, conteniendo más del doble que una naranja. Es ideal contra el estreñimiento, previene y combate gripes y resfriados, ayuda a la formación de huesos y dientes, tonifica el cerebro y evita la aparición de anemia. Es adelgazante, digestivo y depurativo.**

**Limón: Su alto contenido en vitamina C ayuda a reforzar las defensas del cuerpo. Limpia y desinfecta los intestinos y desintoxica el hígado. Es antitumoral, elimina cálculos de hígado y vesícula, equilibra el pH del estómago, mejora los síntomas**

**de trastornos oculares y es beneficioso para la diabetes ya que reduce los niveles de azúcar en la sangre.**

**Lechuga: Rica en vitamina A, C, E y del grupo B (B1, B2, B3, B9), y minerales como el magnesio, potasio, calcio, sodio, hierro o selenio. Gracias a su contenido en flavonoides cuida nuestro corazón, protegen el hígado y ante enfermedades digestivas. Ayuda a prevenir la osteoporosis, combate los radicales libre y ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.**

**Apio: Reduce el colesterol, es anticancerígeno, digestivo, diurético, antiinflamatorio, disminuye la presión sanguínea alta, relajante, ayuda a perder peso, elimina**

**toxinas del cuerpo, elimina y  
previene cálculos renales y de la  
vesícula.**

# *Zumo quema grasas*



## **Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

**» 1 manojo de perejil (hojas).**

- » **1 manojo de espinacas (hojas).**
- » **1 pepino.**
- » **1 limón.**
- » **1/2 taza de agua.**

## **Preparación:**

**Seleccionamos sólo las hojas del perejil y de las espinacas.**

**Exprimimos el limón e introducimos su zumo en el vaso de la batidora. Pelamos el pepino, lo cortamos en rodajas y lo agregamos también junto a las hojas de espina y perejil. Añadimos media taza de agua y trituramos todo bien.**

## **Propiedades:**

**Perejil: Contiene betacaroteno, clorofila y vitamina C. Es un potente antioxidante y diurético natural, ayudando nuestro cuerpo a eliminar líquidos. Sus minerales ayudan a mantener fuertes los riñones. Reduce la hipertensión.**

**Espinacas: Excelente recurso natural de vitaminas, fibra y minerales, tales como el magnesio y el potasio y vitaminas A, C y B6. Mejora y protege la visión de enfermedades, mantiene la presión arterial en equilibrio y benefician a las mujeres embarazadas y niños.**

**Pepino: Contiene vitamina K, que actúa como antiinflamatorio y antihemorrágico, y vitamina C, que**

**le aportan efectos antioxidantes. Los minerales potasio y magnesio que integra benefician al sistema cardiovascular y ayuda a desarrollar los huesos. La mayor parte de su composición es agua, por lo cual aporta un efecto hidratante y refrescante.**

**Limón: Su alto contenido en vitamina C ayuda a reforzar las defensas del cuerpo. Limpia y desinfecta los intestinos y desintoxica el hígado. Es antitumoral, elimina cálculos de hígado y vesícula, equilibra el pH del estómago, mejora los síntomas de trastornos oculares y es beneficioso para la diabetes ya que reduce los niveles de azúcar en la sangre.**

**Piña: Contiene minerales como hierro, magnesio, yodo, zinc o manganeso. Gracias a sus vitaminas A, B y C, es una fuente de antioxidantes y retrasa el envejecimiento. Un 85% de la piña es agua, sumado a su contenido en potasio la convierten en un fantástico diurético, desintoxicante y purificador del organismo. También nos aporta efectos antiinflamatorios, digestivos y favorece nuestro sistema inmunológico.**

# *Licuada depurativo*



## **Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

**» 1/4 de piña**

- » ***1 manzana.***
- » ***2 ramas de apio.***
- » ***1 limón.***
- » ***Un trozo de jengibre fresco de 2x2 cm.***

## **Preparación:**

**Pelamos la manzana y le quitamos el corazón. Pelamos también el limón. Retiramos la corteza de la piña. Eliminamos los tallos con hojas de las ramas de apio. Cortamos estos ingredientes en trozos medianos y los pasamos por la licuadora.**

**Por último, pelamos y licuamos también el trozo de jengibre.**

**Removemos bien y lo consumimos lo antes posible, para que no pierda sus propiedades.**

## **Propiedades:**

**Piña: Contiene minerales como hierro, magnesio, yodo, zinc o manganeso. Gracias a sus vitaminas A, B y C, es una fuente de antioxidantes y retrasa el envejecimiento. Un 85% de la piña es agua, sumado a su contenido en potasio la convierten en un fantástico diurético, desintoxicante y purificador del organismo. También nos aporta efectos antiinflamatorios, digestivos y favorece nuestro sistema inmunológico.**

**Manzana:** La manzana es uno de los alimentos con más propiedades curativas. Entre sus minerales destacan hierro, calcio, magnesio, nitrógeno, fósforo, potasio... Es digestiva, corrige la acidez del estómago y regula el aparato intestinal. También posee efectos antiinflamatorios digestivos y de las vías urinarias. Contiene efectos diuréticos y depurativos para el organismo.

**Apio:** Reduce el colesterol, es anticancerígeno, digestivo, diurético, antiinflamatorio, disminuye la presión sanguínea alta, relajante, ayuda a perder peso, elimina toxinas del cuerpo, elimina y previene cálculos renales y de la vesícula.

**Limón: Su alto contenido en vitamina C ayuda a reforzar las defensas del cuerpo. Limpia y desinfecta los intestinos y desintoxica el hígado. Es antitumoral, elimina cálculos de hígado y vesícula, equilibra el pH del estómago, mejora los síntomas de trastornos oculares y es beneficioso para la diabetes ya que reduce los niveles de azúcar en la sangre.**

# *Licuada rico en calcio*



## **Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

**» 100 gr. de lechuga.**

- » **50 gr. de escarola.**
- » **7-8 hojas grandes de col verde.**
- » **1 manzana grande.**
- » **Un trozo de jengibre fresco de 2x2 cm.**

## **Preparación:**

**Pelamos la manzana, retiramos el corazón y la cortamos en trozos medianos. Pelamos el trozo de jengibre y troceamos las hojas de lechuga, col y escarola.**

**Lo pasamos todo por la licuadora y listo.**

**Este licuado nos aportará un aporte extra de calcio gracias al alto**

**contenido de este mineral en las verduras de hoja verde.**

## **Propiedades:**

**Lechuga (en general): Rica en vitamina A, C, E y del grupo B (B1, B2, B3, B9), y minerales como el magnesio, potasio, calcio, sodio, hierro o selenio. Gracias a su contenido en flavonoides cuida nuestro corazón, protegen el hígado y ante enfermedades digestivas. Ayuda a prevenir la osteoporosis, combate los radicales libre y ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.**

**Col: Destacan sus vitaminas C y B9 y sus minerales como el calcio, bromo, aluminio, flúor, magnesio y**

**fósforo. Es diurética y ayuda a eliminar la formación de líquidos. Trata bien el estómago ya que actúa como un antiácido natural. Es un buen antiinflamatorio digestivo (diverticulitis, gastritis, etc.).**

**Manzana: La manzana es uno de los alimentos con más propiedades curativas. Entre sus minerales destacan hierro, calcio, magnesio, nitrógeno, fósforo, potasio... Es digestiva, corrige la acidez del estómago y regula el aparato intestinal. También posee efectos antiinflamatorios digestivos y de las vías urinarias. Contiene efectos diuréticos y depurativos para el organismo.**

# *Licuada bronceador de la piel*



**Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

- » ***4 zanahorias.***
- » ***2 tomates medianos.***
- » ***1 pimiento rojo.***
- » ***Pimienta molida y sal (opcional).***

## **Preparación:**

**Retiramos los tallos verdes de los tomates y los cortamos en cuartos. Nos deshacemos también de el tallo del pimiento y de las semillas.**

**Cortamos todos los ingredientes en trozos medianos y los pasamos por la licuadora. Podemos condimentar el zumo con un poco de sal y pimienta molida al gusto si queremos.**

**Consumiremos el licuado lo antes posible para evitar que pierda sus propiedades.**

## **Propiedades:**

**Zanahoria: Rica en fósforo, calcio y betacarotenos que favorecen la visión, el sistema cardiovascular y la piel. Protegen el intestino y son muy indicadas para tratar el estreñimiento y la diverticulitis.**

**Pimiento rojo: Contiene vitamina C, B6 y magnesio. Cuenta con propiedades antioxidantes gracias a su rico contenido en licopeno, favorece la absorción del hierro, reducen la ansiedad y el insomnio y previenen el colesterol. Sus**

**pigmentos rojos ricos en carotenos favorecen al bronceado de la piel.**

**Tomate: Entre sus vitaminas destacan la vitamina C y la A. Contiene licopeno y glutatión, dos componentes con propiedades antioxidantes. Ayudan a controlar la hipertensión, previenen la retención de líquidos y ayuda al bronceado por su contenido en carotenos. Son bajos en calorías, afrodisíacos y anticancerígenos.**

# *Licuada inmunológica y antiinflamatorio*



**Ingredientes:**

**(Para 2 vasos).**

- » **2 naranjas.**
- » **2 remolachas.**
- » **4 zanahorias.**
- » **4 apio.**
- » **2 limones.**
- » **Un trozo de jengibre fresco de 2x2 cm.**

## **Preparación:**

**Pelamos las remolachas, los limones, las naranjas y el trozo de jengibre. Retiramos los tallos con hojas de las ramas de apio. Cortamos todos los ingredientes en trozos medianos y los pasamos por la licuadora.**

**Consumiremos el zumo lo antes posible para evitar que se pierdan sus propiedades.**

## Propiedades:

**Remolacha:** Es anticancerígena gracias a su riqueza en flavonoides. Fuente de hidratos de carbono y hierro, ideal para anemias, antienviejecimiento, previene enfermedades del corazón, contribuye a la buena salud de los huesos, digestiva, trata el estreñimiento, depurativa de la sangre y el hígado, favorece la buena salud del cabello, uñas y piel.

**Zanahoria:** Rica en fósforo, calcio y betacarotenos que favorecen la visión, el sistema cardiovascular y la piel. Protegen el intestino y son

**muy indicadas para tratar el estreñimiento y la diverticulitis.**

**Naranja: Gracias a su alto contenido en vitamina C, reduce los síntomas de gripes y resfriados. Posee un efecto rejuvenecedor debido a sus antioxidantes. Mejora la circulación de la sangre y ayuda a reducir el colesterol.**

**Apio: Reduce el colesterol, es anticancerígeno, digestivo, diurético, antiinflamatorio, disminuye la presión sanguínea alta, relajante, ayuda a perder peso, elimina toxinas del cuerpo, elimina y previene cálculos renales y de la vesícula.**

**Limón: Su alto contenido en vitamina C ayuda a reforzar las**

**defensas del cuerpo. Limpia y desinfecta los intestinos y desintoxica el hígado. Es antitumoral, elimina cálculos de hígado y vesícula, equilibra el pH del estómago, mejora los síntomas de trastornos oculares y es beneficioso para la diabetes ya que reduce los niveles de azúcar en la sangre.**

# *Licuada digestivo*



## **Ingredientes:**

- » **7 zanahorias.**
- » **2 remolachas.**
- » **1 manzana grande.**

» ***Un trozo de jengibre fresco de 2x2 cm.***

## **Preparación:**

**Pelamos las remolachas y la manzana. Retiramos el corazón de la manzana. Pelamos el trozo de jengibre. Cortamos todos los ingredientes en trozos medianos y los procesamos en la licuadora.**

**Consumiremos el licuado lo antes posible para que no pierda sus propiedades.**

## **Propiedades:**

**Zanahoria: Rica en fósforo, calcio y betacarotenos que favorecen la**

**visión, el sistema cardiovascular y la piel. Protege el intestino y es muy indicada para tratar el estreñimiento y la diverticulitis.**

**Remolacha: Es anticancerígena gracias a su riqueza en flavonoides. Fuente de hidratos de carbono y hierro, ideal para anemias, antienvjecimiento, previene enfermedades del corazón, contribuye a la buena salud de los huesos, digestiva, trata el estreñimiento, depurativa de la sangre y el hígado, favorece la buena salud del cabello, uñas y piel.**

**Manzana: La manzana es uno de los alimentos con más propiedades curativas. Entre sus minerales destacan hierro, calcio, magnesio,**

**nitrógeno, fósforo, potasio... Es digestiva, corrige la acidéz del estómago y regula el aparato intestinal. También posee efectos antiinflamatorios digestivos y de las vías urinarias. Contiene efectos diuréticos y depurativos para el organismo.**

# ¿Quién es El Monstruo de las Recetas?



**Pues detrás de este simpático monstruo se esconde una diseñadora gráfica/web apasionada por la cocina saludable.**

**Me llamo Eva Cornejo. Nací en Málaga, allí fue donde crecí y estudié, aunque actualmente vivo**

**en Valencia. Una mala alimentación de precocinados y fritos durante mi adolescencia, me llevo a interesarme por una cocina más saludable. A partir de ese momento, descubrí que comer bien no era sinónimo de complicado y comencé a crearme un listado de recetas de mi agrado.**

**Las recetas que escribo en mi blog, son de verduras en su mayoría, ya que me encantan y suelo cocinarlas con frecuencia. De todos modos, siempre intento cocinar de todo un poco, para tener un recetario más completo.**

**Otro de los propósitos de haber creado este blog, es animar a las personas que piensan que la cocina es algo difícil, ya que es un**

**concepto erróneo. Yo nunca estudié hostelería, tengo una cocina normal y dos manos como cualquiera. Existen muchísimas recetas muy sencillas y saludables, así que comer bien es sinónimo de fácil.**

**De momento, soy la única encargada de sacar **El Monstruo de las Recetas** adelante. Gestiono las redes sociales, escribo los contenidos del blog, realizo las fotografías y por supuesto, he creado y mantengo el diseño del blog y el SEO.**

**También adoro la fotografía, y aunque he de confesar que no soy una experta, disfruto mucho con ella y el hecho de tener que fotografiar comida para el blog, ha**

**sido todo un reto para mi, que me ha ayudado a mejorar y aprender.**

**Espero que disfrutes tanto como yo de mis recetas. Si has quedado satisfecho, puedes seguirme en:**

**FACEBOOK | TWITTER | GOOGLE+  
| PINTEREST | RSS**

**¡Saludos y buen provecho!**