

Ingredientes con los que puedes hacer tus batidos:

CEREALES Y PSEUDOCEREALES:

Arroz, Avena, Espelta, kamut, Mijo, Cebada, Centeno, Teff, Quinoa, Trigo Sarraceno, Amaranto

FRUTOS SECOS:

Almendra, Avellana, Piñones, Anacardos, Nueces y Nueces de Macadamia

SEMILLAS:

Girasol, Calabaza, Sésamo, Chía, Lino, Cáñamo, Alpiste

OTROS:

Coco y Chufa.

ENDULZANTES:

Agave crudo, Miel, Azúcar de Coco, Melaza, Stevia, fruta seca

COMPLEMENTOS:

Espicias, Hierbas frescas
Fruta fresca, seca o liofilizada
Otros: Cacao, Algarroba, Vainilla, piel de Cítricos, Superalimentos

Utensilios: Para poder hacer las recetas sólo necesitas:

- Una batidora de mano / batidora de Vaso
- Una bolsa colador de tela

- Una batidora de mano
- Un **VeganMilker** by Chufamix®



BATIDO DE ANACARDOS y SEMILLAS DE CÁÑAMO



Ingredientes:

- ~ 1 taza y 1/2 de Anacardos crudos sin Sal
- ~ 2 o 3 cucharadas soperas de semillas de Cáñamo
- ~ 4 o 5 Orejones naturales deshidratados
- ~ Un pellizco de sal
- ~ Agua mineral o agua filtrada



Preparación:

Dejar 8 horas los anacardos en remojo. Batir todos los ingredientes con un litro de agua y colar para beber el líquido y separar los posos.

BATIDO de AVENA con SEMILLAS

Ingredientes:

- ~ 1 taza de Almendras crudas
- ~ 1 taza de Avena
- ~ 2 o 3 cucharadas soperas de mezcla de semillas de Calabaza, Lino y Girasol
- ~ 4 o 5 Dátiles
- ~ Un pellizco de Sal
- ~ Agua mineral o agua filtrada



Preparación:

Dejar 8 horas las almendras en remojo.
Si lo deseas, puedes tostar en una sartén la avena y dejar enfriar. Batir todos los ingredientes con un litro de agua y colar para beber el líquido y separar los posos



BATIDO DE ARROZ con CHÍA y PLÁTANO



Ingredientes:

- ~ 1 taza y $\frac{1}{2}$ de copos de Arroz
- ~ 2 cucharadas soperas de Chía hidratada
- ~ 2 puñaditos de Plátano deshidratado
- ~ Vainilla y Canela en polvo
- ~ Un chorrito de Agave (opcional)
- ~ Un pellizco de sal
- ~ Agua mineral o agua filtrada



Preparación:

Dejar 8 horas las semillas de Chía en remojo. Con el mismo agua en el que has remojado, añadir al resto de los ingredientes y batir con un litro de agua. Colar para beber el líquido y separar los posos.



BATIDO de CASTAÑAS con JENGIBRE



Ingredientes:

- ~ 1 taza de Castañas peladas
- ~ 1 taza de Avena
- ~ 1 cucharadita de Vainilla
- ~ 1 cucharada de Jengibre
- ~ Un pellizco de Sal
- ~ Agua mineral o agua filtrada



Preparación:

Dejar 8 horas las Castañas peladas en remojo. Si lo deseas, puedes tostar en una sartén la Avena y dejar enfriar. Batir todos los ingredientes con un litro de agua y colar para beber el líquido y separar los posos.

BATIDO DE QUINOA Y ARÁNDANOS



Ingredientes:

- ~ 1 taza y 1/2 de Quinoa hervida
- ~ 1 o 2 puñados de Arándanos deshidratados
- ~ 1 taza de Avellanas o nueces de Macadamia crudas
- ~ 1 cucharadita de Canela
- ~ Un pellizco de Sal
- ~ Agua mineral o agua filtrada



Preparación:

Dejar 8 horas las Avellanas o Nueces de Macadamia en remojo. Hervir la quinoa, Batir todos los ingredientes con un litro de agua y colar para beber el líquido y separar los posos.

BATIDO DE CHUFAS

Ingredientes:

- ~ 1 taza y 1/2 de Chufas
- ~ 1 puñado de Pasas
- ~ 1 cucharadita de Canela
- ~ Un pellizco de Sal
- ~ Agua mineral o agua filtrada

Preparación:

Dejar 8 horas las Chufas en remojo.
Batir todos los ingredientes con un litro de agua y colar para beber el líquido y separar los posos.

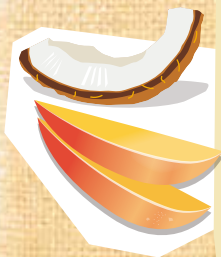


BATIDO COCO Y FRUTA



Ingredientes:

- ~ 1 taza y 1/2 de Coco rallado o laminado
- ~ 1/2 taza Nueces de Macadamia
- ~ 5 o 6 rodajas de Manzana deshidratada
- ~ 5 o 6 rodajas de Mango deshidratado
- ~ 1 cucharadita de Canela
- ~ Un pellizco de sal
- ~ Agua mineral o agua filtrada



Preparación:

Dejar 8 horas las Nueces de Macadamia en remojo. Batir todos los ingredientes con un litro de agua y colar para beber el líquido y separar los posos.

BATIDO “LECHE DORADA”

Ingredientes:

- ~ 1 taza de Coco rallado o laminado
- ~ ½ taza de Almendras
- ~ 1 cucharada sopera de mezcla de Cúrcuma y Pimienta
- ~ 2 rodajitas de cáscara de Limón
- ~ 1 cucharadita de Canela
- ~ Un pellizco de sal
- ~ Agua mineral o agua filtrada



Preparación:

Dejar 8 horas las Almendras en remojo.
Batir todos los ingredientes con un litro de agua y colar para beber el líquido y separar los posos.



... Y si lo deseas, puedes añadir a tus recetas de batidos un vasito dosificador de ...



Aktidrenal SAVIA *Dorada*

con el que aportarás...

CÚRCUMA ALOE VERA QUINOA
ALBARICOQUE JENGIBRE NARANJA ROJA
PIÑA ALCACHOFA CHLORELLA KIWI AJO
CIRUELA HINOJO ESPÁRRAGO CANELA
TÉ VERDE TOMATE OLIVO POMELO
UVA ROJA UVA BLANCA ARÁNDANO
PEPINO BRÉCOL ZANAHORIA PAPAYA
FRESA MANZANA CEREZA CEBOLLA
COL VERDE GROSELLERO NEGRO
PIMIENTA NEGRA BROMELAÍNA
GLUTAMINA CALCIO ZINC Y VITAMINAS B.

¿quieres saber más sobre productos naturales?

Visítanos en: 



... o en la web

www.tongil.es

productos naturales
TONGIL

C/ Oro, 20. Polígono Industrial Sur
28770 Colmenar Viejo - Madrid.