

**HEALTHY RECETAS**  
**MENORCA TRAINERS**  
**BATIDOS DETOX**



MENORCA**TRAINERS**

---

## DETOX AMARILLO:

3 rodajas de piña, medio mango, tronco de apio (2 cm) y 1 trocito de jengibre (del tamaño de un guisante) + 1 vaso de agua



## BATIDO DETOX VERDE:

Medio aguacate maduro, un puñadito canónigos, 1 kiwi, 1 pera madura, media lima, tronco de apio (3 cm), pellizquito de jengibre (tamaño de un garbanzo) y 1 vaso de agua



## BATIDO DETOX MORADO:

Arándanos 10 unidades, frambuesas 10 unidades, 10 cerezas, 1 manzana pink lady roja pelada, medio limón, un trocito de remolacha para ensalada, jengibre y tallo de apio y un vaso de agua.



## DETOX NARANJA:

1 naranja de zumo, medio mango, 1 nectarina madura, media zanahoria, tronco de apio (2 cm) y 1 trocito de jengibre (del tamaño de un guisante) + 1 vaso de agua (puedes ponerle coco rallado por encima)



### **BATIDO DETOX ROSA:**

10 frambuesas, 1 manzana pink lady roja pelada, medio pomelo rosa, 1 melocotón maduro, jengibre y tallo de apio y un vaso de agua.



¡¡A DISFRUTAR Y DEPURAR TU CUERPO!!

SERVICIO DE COACHING NUTRICIONAL MENORCA TRAINERS

LUCÍA BARCA Y HÉCTOR CARRERAS

[WWW.MENORCATRAINERS.COM](http://WWW.MENORCATRAINERS.COM)