

The background of the image shows three glass jars with metal clasp lids, filled with smoothies. The jar on the left contains a green smoothie, the middle one a red one with a red straw, and the right one an orange one with a yellow straw. They are set on a rustic wooden surface with some fresh mint leaves and a slice of lime scattered around.

32 Deliciosas Recetas

¿ QUIÉN DIJO QUE ADELGAZAR ERA ABURRIDO ?

En esta guía te vamos a enseñar nuevas, deliciosas y divertidas maneras de preparar nuestros batidos nutricionales de Exialoe y el té Xtevia



TÉ COMPLEX STEVIA

Producto cuidadosamente elaborado con una fórmula especial 100 % natural, que te permitirá depurar tu cuerpo y mejorar tu figura

BATIDOS NUTRRICONALES EXIALOE

Aporte óptimo de macro y micronutrientes, para que ,junto el poder del Aloe vera y numerosos principios activos naturales, tengas todo lo que tu cuerpo necesita, con tan sólo 182 Kcal.



EL VERANO SE ACERCA

BATIDOS NUTRICIONALES EXIALOE



Una excelente manera de tomar nuestros batidos nutricionales en verano, y sobre todo incluirlos en la dieta diaria de nuestros hijos, es hacerlo en forma de helados y polos.

Mantienen todos sus nutrientes, son el helado más saludable, apetecen a cualquier hora y ¡ a los niños les encantan !

Las porciones exactas de los helados varían dependiendo del molde del polo/ helado que cada uno tenga, pero también se pueden poner en una tarrina. (Con 250 ml. de leche, se obtienen aproximadamente 3 porciones). Y por supuesto, si se desean más espesos, es tan simple como aumentar la cantidad de batido. Ya dependen del gusto de cada uno.

Tan simple como batir adecuadamente para que no haya grumos , congelar y ¡ listos para tomar !



FRUTAS DEL BOSQUE CON CANELA

- 250 ml. de leche vegetal
- 2 cazos de Batido de Frutas del bosque
- Canela
- Limón (opcional)

Este batido puede prepararse de 2 maneras diferentes :

MANERA 1

Hervimos la leche con una rama de canela en rama y la piel de un limón, para que adquiera el sabor.

Una vez que hierva, la dejamos enfriar y colamos la leche. Mezclamos con el batido, se le añade un poquito de canela en polvo y listos para congelar.

MANERA 2

Tan sencillo como mezclar adecuadamente para que no haya grumos : la leche + el batido + canela en polvo, y listo para congelar.

VAINILLA CON CAFÉ

- 500 ml. de leche vegetal
- 2 cazos de Batido Exialoe Energy sabor vainilla
- 2 cazos de Batido Exialoe Energy sabor café
- Granos de café (opcional)



También puedes preparar el batido normalmente y añadirle cubitos helados (hechos con leche o con agua) de otro sabor de batido a tu elección. Aquí tienes algunos ejemplos :



CHOCOLATE CON CUBITOS DE CAFÉ

(o a la inversa, batido de café con cubitos de chocolate)

VAINILLA CON CUBITOS DE CAFÉ

(o a la inversa, batido de café con cubitos de vainilla)



VAINILLA Y CUBITOS DE CHOCOLATE

(o a la inversa, batido de chocolate con cubitos de vainilla)



Con Frutas

Puedes
prepararlos fríos,
añadiendo
cubitos de hielo,
del tiempo o por
supuesto
templados.

CON FRESAS

253 Cal.

- 1 batido de frutas del bosque.
- 250 ml de leche semidesnatada.
- 1 taza de deliciosas fresas.



CON PLÁTANO

352 Cal

- 1 batido sabor chocolate.
- 250 ml de leche semidesnatada.
- 1 plátano maduro.
- 1 cucharadita de nuez moscada



CON FRUTAS TROPICALES

312 Cal

- 1 batido sabor vainilla.
- 250 ml de leche semidesnatada.
- 1 taza de piña troceada.
- 1 papaya mediana.

CON FRAMBUESAS

311 Cal

- 1 batido sabor frutas del bosque o vainilla
- 250 ml de leche semidesnatada.
- 1 puñado de frambuesas frescas o congeladas.
- ½ plátano.



CON MELOCOTÓN

311 Cal

- 1 batido sabor vainilla.
- 250 ml de leche semidesnatada.
- 1 melocotón.
- 1 cucharadita de canela.



CON PERA

308 Cal

- 1 batido sabor vainilla o chocolate
- 250 ml de leche semidesnatada.
- 1 pera dulce
- 1 ramita de menta

CON MANGO

352 Cal

- 1 batido sabor vainilla.
- 250 ml de leche semidesnatada.
- 1 mango pequeño.
- ½ taza de zumo de naranja.
- 1 cucharadita de nuez moscada.



CON FRUTOS ROJOS

309 Cal

- 1 batido de frutos del bosque.
- 250 ml de leche semidesnatada
- 1 puñado de moras.
- 2 puñado de arándanos.
- 1 ciruelas



CON SANDÍA Y MELÓN

292 Cal

- 1 batido sabor frutos del bosque.
- 250 ml de leche semidesnatada.
- 2 rodajas de sandia.
- 1 rodaja de melón.

CON NARANJA

295 Cal

- 1 batido sabor café.
- 150 ml de leche semidesnatada.
- 1 naranja.
- 1 yogur desnatado de vainilla



CON COCO

333 Cal

- 1 batido sabor coco y cookies.
- 150 ml de leche semidesnatada.
- 1 yogur desnatado de coco.
- 1 cucharadas de postre de coco rallado



CON MANZANA

347 Cal

- 1 batido sabor vainilla.
- 250 ml de leche semidesnatada.
- 1 manzana.
- 1 cucharada de canela en polvo.

CON PAPAYA

305 Cal

- 1 batido vainilla.
- 250 ml de leche semidesnatada.
- 100 g de papaya.
- 1 cucharada de nuez moscada. 2 galletas tipo María.



CON MANDARINA

275 Cal

- 1 batido sabor chocolate.
- 150 de leche semidesnatada.
- 1 mandarina.
- Yogur desnatado natural.



Puedes prepararlos fríos, añadiendo cubitos de hielo, del tiempo o por supuesto templados.

SUBIR DEFENSAS

257 Cal.

- 1 batido de coco y cookies
- 250 ml de leche de avena caliente.
- 1 / 2 cucharada de canela en polvo
- 1/ 2 cucharada de jengibre en polvo
- 1 cápsula de cuminaloe (abierta)



CAFÉ Y NUEZ

217 Cal

- 1 batido sabor de café.
- 250 ml de leche de arroz.
- 1 cucharadita de esencia de nuez negra



AVENA Y CACAO

257 Cal

- 1 batido sabor coco y cookies
- 250 ml de leche avena.
- 3 cucharadas de cacao en polvo.

CON LECHE DE ALMENDRAS

455 Cal

- 1 batido sabor vainilla.
- 100 ml de leche de almendras.
- 150 ml de leche desnatada.
- 1 cucharadita de canela en polvo.



CON SEMILLAS DE CHIA

325 Cal

- 1 batido sabor Frutas del bosque
- 250ml de leche desnatada o bebida vegetal
- 2 cucharadas de semillas de chía blancas
- 70g de frutos del bosque variados

DIVIERTE-TÉ

Te animamos a probar el té Xtevia de todas estas maneras :



**JENGIBRE, LIMÓN (O
NARANJA) Y CÚRCUMA**

**CANELA , ANÍS ESTRELLADO
Y CLAVO**



Té Frío



**LIMÓN, PEPINO Y MENTA
(O HIERBABUENA)**

NARANJA Y LIMÓN



CANELA Y CLAVO



**MOJITO SALUDABLE :
HIERBABUENA, LIMA Y
LIMÓN**



NARANJA Y CANELA

**JENGIBRE, CANELA Y
NARANJA**



**LIMÓN Y MENTA (O
HIERBABUENA)**