



Distrito Sano  
HEALTH & WELLNESS

# HEALTHY FRESH





# PUDÍN DE CHÍA SABOR REESE´S

## INGREDIENTES:

- Semillas de chía (¼ tz)
- Leche de almendras (1 tz)
- Extracto de vainilla (1c)
- Miel de monk fruit (3C)
- Crema de almendras (3C)
- Cacao en polvo (1 ½ C)

## TOPPING:

- Chispas de chocolate 80-100% cacao sin azúcar (15 gr)
- Almendras picaditas (2C)

## PREPARACIÓN:

1. En un frasco o recipiente con tapa, agrega la chía y la leche de almendras y mezcla muy bien para hidratar las semillitas.
2. Agrega el resto de los ingredientes (excepto los toppings) y vuelve a mezclar para incorporar.
3. Refrigerera de 3 a 4 horas o hasta que el pudin esté cuajado.
4. Retira del refrigerador, decora con los toppings y disfruta.





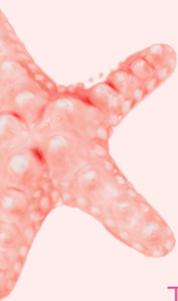
# RED SMOOTHIE

## INGREDIENTES:

- Betabel (½ tz)
- Zanahoria (½ tz)
- Naranja en gajos sin semilla (1 pz)
- Moras (½ tz)
- Agua (1 tz)

## PREPARACIÓN:

1. Licúa todos los ingredientes en una licuadora.
2. Pasa la mezcla por un colador para extraer el jugo y disfruta.





# LIMONADA REFRESCANTE CON MATCHA Y MENTA

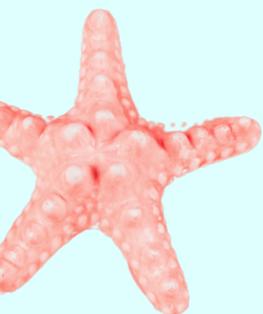
## INGREDIENTES:

- Agua (2 tz)
- Matcha sin azúcar (1c)
- Stevia puro o en gotas
- Jugo de limón (3 pz)
- Ralladura de limón
- Varita de canela (½ pz)
- Hielo y menta al gusto



## PREPARACIÓN:

1. En una olla coloca las tazas de agua y la ralladura de limón, revuelve hasta que hierva y agrega la ½ varita de canela, posteriormente apaga el fuego.
2. Añade el matcha y deja reposar por 5 minutos.
3. Retira la varita de canela y deja enfriar.
4. Agrega el jugo de limón y stevia al gusto, revuelve hasta tener una mezcla homogénea.
5. Lleva al refrigerador durante 2 horas o agrega hielo al gusto





# FROZEN YOGURT BARK DE CREMA DE MANÍ CON CHOCOLATE

## INGREDIENTES:

- Yogurt griego sin azúcar (1 ½ tz)
- Crema de cacahuate natural (½ tz)
- Miel de monk fruit (2C)
- Chispas de chocolate 80-100% cacao sin azúcar

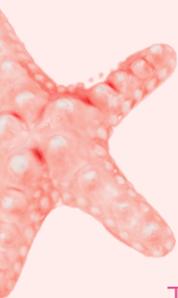
## TOPPINGS:

- Plátano (1 pz)
- Nuez picadita (2C)



## PREPARACIÓN:

1. Coloca papel encerado en una bandeja para hornear.
2. Con ayuda de una cuchara, mezcla el yogurt griego sin azúcar con la crema de cacahuate y la miel monk fruit.
3. Extiende la mezcla uniformemente sobre la bandeja.
4. Corta el plátano en rebanadas.
5. Coloca las rebanadas de plátano encima del yogurt y espolvorea las nueces.
6. Calienta las chispas de chocolate en el microondas en intervalos de 30 segundos, hasta que esté completamente derretido.
7. Con una cuchara, agrega el chocolate sobre la mezcla.
8. Coloca la bandeja en el congelador mínimo 4 horas, o hasta que se endurezca.
9. Pasado el tiempo, corta en trozos del tamaño deseado.





# JICALETAS CON CHAMOY

## INGREDIENTES:

- Jícama
- Chamoy sin azúcar
- Chilito en polvo bajo en sodio
- \* Palito de madera



## PREPARACIÓN:

1. Corta una rebanada de jícama aproximadamente de 1 cm o a tu gusto.
2. Coloca el palito de madera en la rebanada de jícama.
3. En un plato vierte el chamoy y sumerge la jicaleta.
4. Finalmente espolvorea un poco de chilito en polvo y disfruta.





# AGUA DE SANDÍA

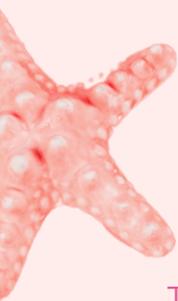
## INGREDIENTES:

- Sandía sin semillas y cortada en cubitos (4 tz)
- Endulzante a tu gusto
- Agua (4 tz)
- Jugo de limón (1 pz)
- Hielo al gusto
- Agua natural (2 litros)



## PREPARACIÓN:

1. Licua los cubos de sandía, posteriormente agrega las tazas de agua y licua hasta que la sandía se haya disuelto por completo.
2. Añade el jugo de limón y el resto del agua, revuelve perfectamente y agrega hielo al gusto.
3. Te recomiendo que sirvas en un vaso y endulces a tu gusto.





# KIWI APPLE JUICE

## INGREDIENTES:

- Kiwi (1 pz)
- Manzana (½ pz)
- Jugo de limón (1pz)
- Espinacas (1 tz)
- Hielo
- Chía (1c)



## PREPARACIÓN:

1. Pela los kiwis y la manzana. Después, córtalos en trozos.
2. Exprime el jugo de limón.
3. Introduce los ingredientes en la licuadora y licua hasta que todo se incorpore.
4. Añade el hielo y las semillas de chía, y licua nuevamente hasta que todo quede bien integrado.
5. Sirve ¡y disfruta!

