



BATIDOS

PARA TU BIENESTAR



Batido Rojo

MMC



1 limón

media naranja

5 fresas

1/2 zanahoria, pelada y lavada

un poco de jengibre

2 apios

1/4 remolacha

1/4 rábano

puñado de espinacas

stevia

agua

hielo





Verde Reloaded

MMC



- 1/2 pepino sin cáscara
- 2 cucharadas de aguacate
- 1 limón
- 1 mandarina o naranja
- 1 puñado de espinaca
- 2 apios
- 1/4 de jengibre
- stevia
- agua
- hielo





Berries Smoothie

MMC



Moras congeladas

10 fresas

1 zanahoria

1 apio

1 puñado de espinaca

1/4 jengibre

1/2 pepino sin cáscaras

1 limón

1/4 coco (fruta natural)

1/4 remolacha

stevia

agua

hielo





Pasión Amarilla

MMC



1 rodaja de piña

1 limón

1/4 jengibre

1/2 pepino

1 apio

1/2 zanahoria

1/4 coco

stevia

agua

hielo





MARSH & McLENNAN
COMPANIES