Canelith

COLECCIÓN ALIMENTACIÓN

MUESTRA GRATIS









MUESTRA GRATIS · JUGOS VERDES Y SMOOTHIES

Jugos verdes y smoothies

4 recetas de muestra del libro completo, que trae 78. Pruébalas y, si te gustan, consigue el libro en canelith.com/tienda.

4 recetas de muestra · Gratis · Info nutricional

INCLUYE

1. Jugos verdes y de frutas de todo Latinoamérica
2. Smoothies para definir y para subir volumen
3. Smoothie bowls y bebidas para hidratarte
4. Arma tu propia barrita para el gym
5. Qué aporta cada bebida, sin promesas falsas
6. Información nutricional por porción

Bien hecho y bien explicado



Canela te explica cómo leer cada receta en dos minutos.

Cómo usar este recetario

Cada receta trae lo que necesitas para hacerla bien y para saber cuánto estás comiendo.

LA ETIQUETA DE CADA RECETA

Como en los productos del supermercado: calorías, proteína, carbohidratos, grasas y fibra **de una porción**. Si comes dos porciones, multiplica por dos.

Los valores salen de los gramos de cada ingrediente, con datos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA FoodData Central). Son aproximados: cambian un poco según la marca, el tamaño y cómo cocines.

POR PORCIÓN

649	**kcal**
Proteína	**44 g**
Carbohidratos	**74 g**
Grasas	**22 g**
Fibra	**8,1 g**

SI ESTÁS DEFINIENDO

Quieres bajar grasa sin perder músculo: comes un poco menos de lo que gastas y mantienes la proteína alta. Cada receta te dice qué quitar o cambiar para bajar calorías sin quedarte con hambre.

SI SUBES VOLUMEN

Quieres ganar músculo: comes un poco más de lo que gastas, con suficiente proteína y carbohidrato para entrenar fuerte. Cada receta te dice qué sumar.

LAS ETIQUETAS

VEGANA · VEGETARIANA · SIN GLUTEN · ALTA EN PROTEÍNA · APTA KETO · SIN HORNO · COLOMBIANA · RÁPIDA

Alta en proteína: 20 g o más por porción. **Baja en carbohidratos:** 15 g o menos. **Sin gluten:** sin trigo, cebada ni centeno; si lleva avena, usa avena certificada sin gluten. **Vegana:** nada de origen animal (ni huevo, ni lácteos, ni miel). **Vegetariana:** sin carne ni pescado; puede llevar huevo y lácteos. **Apta keto:** 8 g o menos de carbohidratos netos (carbohidratos menos fibra) por porción; si sigues keto, cuida el total del día, que suele ser de 20 a 50 g.

LAS MEDIDAS

1 taza	240 ml
1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 medida de proteína	unos 25 a 30 g (mira la de tu tarro)

Al lado de cada ingrediente va su peso en gramos. Si tienes gramera, úsala: es la forma más exacta.

Y LA PROTEÍNA EN POLVO

Puedes usar la proteína que ya tienes o la que te recomendemos según lo que buscas. Si una receta la lleva y no tienes, la receta te dice con qué reemplazarla (yogur griego, huevo o queso).

¿Quieres una recomendación a tu medida? Pide tu asesoría en canelith.com.

¿Y LO DE “DETOX”, LIMPIAR LA PIEL O EL PELO?

Ningún jugo “desintoxica” ni “limpia”: eso ya lo hacen todos los días tu hígado y tus riñones. Lo que sí hacen los jugos y smoothies es darte agua, fibra y vitaminas. Por eso cada receta te dice, cuando aplica, si te da **vitamina C** (ayuda a formar el colágeno de tu piel y a tus defensas), **vitamina A** (ayuda a mantener tu piel normal) o **zinc** (ayuda a mantener normales el pelo, la piel y las uñas). Para la piel y el pelo también cuentan dormir bien, tomar agua, comer suficiente proteína y usar protector solar.

Índice

JUGOS VERDES

Verde tropical de piña, espinaca y hierbabuena pág. 5

JUGOS DE FRUTAS

Guanábana en leche con canela pág. 6

SMOOTHIES PARA DEFINIR

Papaya, yogur griego y canela pág. 7

SMOOTHIES PARA SUBIR VOLUMEN

Batido de maní, banano y avena pág. 8

Jugos verdes

Canela: Verduras de hoja con fruta, mejor licuados con su fibra que colados.



Verde tropical de piña, espinaca y hierbabuena

Vegana · Vegetariana · Sin gluten · Sin horno · Rápida

El verde perfecto para empezar: la piña tapa el sabor de la espinaca y la hierbabuena lo deja fresquísimo.

⏱ 5 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1 taza** espinaca 30 g
- **1 taza en cubos** piña 150 g
- **1/3 de pepino mediano** 100 g
- **jugo de 1/2 limón (1 cucharada)** 15 g
- **8 a 10 hojas** hierbabuena o menta 3 g
- **3/4 de taza bien fría** de agua 200 g
- **3 o 4 cubos** de hielo 50 g

PREPARACIÓN

1. Lava muy bien la espinaca y la hierbabuena bajo el chorro de agua.
2. Pela la piña, córtala en cubos y pica el pepino con cáscara si es delgada.
3. Pon primero el agua y el limón en la licuadora; luego la espinaca, la hierbabuena, la piña y el pepino.
4. Licúa 60 segundos a velocidad alta, hasta que no veas trocitos verdes.
5. Agrega el hielo, licúa 10 segundos más y sirve de inmediato.

POR PORCIÓN

102	**kcal**
Proteína	**2,5 g**
Carbohidratos	**26 g**
Grasas	**0,4 g**
Fibra	**3,5 g**

Qué te aporta: Vitamina C (piña y limón), folato y vitamina K (espinaca), fibra porque no se cuela e hidratación por el pepino y el agua.

Piel, pelo y defensas: vitamina C (89 mg): colágeno de tu piel y defensas · **vitamina A**: piel

Si no tienes... Si no tienes piña, usa 1 manzana verde o 1 taza de mango. · Si no consigues hierbabuena, usa albahaca o un trocito de jengibre.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Ya es ligero; cambia la mitad de la piña por más pepino si quieres menos azúcar de la fruta.

SI SUBES VOLUMEN
Tómalo junto a un desayuno completo o súmale 1 cucharada de chía y un puñado de avena para más energía.

Consejo: Licúa el agua y las hojas primero: así quedan más finas y no tienes que colar.

Jugos de frutas

Bella: Frutas de todo Latinoamérica, con poco o nada de azúcar.



Guanábana en leche con canela

Vegetariana · Sin gluten · Sin horno · Rápida · Colombiana

Cremoso, dulce por naturaleza y sin azúcar. La guanábana (graviola en Brasil) es pura suavidad.

⏱ 5 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1 taza de pulpa sin semillas** guanábana (pulpa) 150 g
- **1 taza (240 ml)** leche descremada 240 g
- **1 pizca** canela en polvo 0 g
- **4 cubos** de hielo 60 g

PREPARACIÓN

1. Si usas guanábana fresca, quítale la cáscara y todas las semillas negras (no se comen).
2. Licúa la pulpa con la leche 30 segundos.
3. Prueba: la guanábana madura es dulce y no necesita azúcar.
4. Agrega el hielo y la canela, licúa unos segundos y sirve.

POR PORCIÓN

182	**kcal**
Proteína	**9,7 g**
Carbohidratos	**38 g**
Grasas	**0,7 g**
Fibra	**5,2 g**

Qué te aporta: Vitamina C y fibra de la guanábana, más proteína y calcio de la leche.

Piel, pelo y defensas: vitamina C (32 mg): colágeno de tu piel y defensas

Si no tienes... Si no hay guanábana fresca, usa pulpa congelada sin azúcar. · Para versión vegana, usa bebida de soya sin azúcar.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Prepárala con agua o con bebida de almendras: baja a unas 100 kcal.

SI SUBES VOLUMEN
Usa leche entera y súmale una medida de proteína de vainilla.

Consejo: Saca las semillas antes de licuar: no deben triturarse.

Smoothies para definir

Minchu: Menos de 250 kcal y con proteína para quedar lleno.



Papaya, yogur griego y canela

Vegetariana · Sin gluten · Sin horno · Rápida

Suave, dulce y cremoso. Un clásico de desayuno ligero.

⏱ 5 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1 taza en cubos** papaya 150 g
- **3/4 de taza** yogur griego natural sin azúcar (0 %) 170 g
- **1 pizca** canela en polvo 0 g
- **1/4 de taza** de agua 60 g
- **4 cubos** de hielo 60 g

PREPARACIÓN

1. Pela la papaya, quita las semillas y córtala en cubos.
2. Licúa la papaya con el agua 20 segundos.
3. Agrega el yogur y la canela y licúa 10 segundos.
4. Sirve con el hielo.

POR PORCIÓN

166	**kcal**
Proteína	**18 g**
Carbohidratos	**23 g**
Grasas	**1,1 g**
Fibra	**2,8 g**

Qué te aporta: Proteína del yogur, vitamina A y C de la papaya, fibra y calcio.

Piel, pelo y defensas: vitamina C (92 mg): colágeno de tu piel y defensas

Si no tienes... Si no tienes papaya, usa melón o mango. · Si no tienes yogur griego, usa 1 taza de yogur natural y media medida de proteína.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Así está ideal.

SI SUBES VOLUMEN
Súmale 3 cucharadas de avena y 1 cucharada de mantequilla de maní.

Consejo: Si la papaya está muy madura, congélala en cubos y úsala sin hielo.

Smoothies para subir volumen

Wilson: Más calorías y 30 g o más de proteína, fáciles de tomar.



Batido de maní, banano y avena

Vegetariana · Alta en proteína · Sin horno · Rápida

El batido de volumen de siempre, bien hecho: unas 650 kcal y más de 40 g de proteína.

⏱ 5 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **1 1/4 tazas** leche entera 300 g
- **1/2 taza** avena en hojuelas 40 g
  Usa avena certificada sin gluten si necesitas que sea sin gluten.
- **1 banano grande** 120 g
- **1 cucharada** mantequilla de maní sin azúcar 16 g
- **1 medida (scoop)** proteína en polvo whey (sabor neutro o vainilla) 30 g
  Usa la tuya o la que te recomendamos según lo que buscas; pide tu asesoría.
- **4 cubos** de hielo 60 g

PREPARACIÓN

1. Pon la leche y la avena en la licuadora y licúa 20 segundos para que la avena no quede grumosa.
2. Agrega el banano en trozos y la mantequilla de maní.
3. Licúa 30 segundos.
4. Agrega la proteína y el hielo y licúa 10 segundos más. Sirve.

POR PORCIÓN

649	**kcal**
Proteína	**44 g**
Carbohidratos	**74 g**
Grasas	**22 g**
Fibra	**8,1 g**

Qué te aporta: Proteína para construir músculo, carbohidratos de la avena y el banano para recargar energía, potasio y grasas buenas del maní.

Piel, pelo y defensas: zinc: pelo, piel y uñas

Si no tienes... Si no tienes mantequilla de maní, usa 15 g de maní tostado. · Si no tienes proteína, usa 200 g de yogur griego.

SI ESTÁS DEFINIENDO

No es para definir; si quieres una versión ligera, usa leche descremada, medio banano y sin mantequilla de maní.

SI SUBES VOLUMEN

Para más calorías, suma otra cucharada de mantequilla de maní (+94 kcal) o 2 cucharadas más de avena.

Consejo: Si te cuesta comer mucho, tómalo entre comidas, no en lugar de una.

Canela tiene más para ti en canelith.com.

¿TE GUSTARON? CONSIGUE EL LIBRO COMPLETO

Jugos verdes y smoothies trae **78 recetas** con la misma información nutricional, cómo ajustarlas si defines o subes volumen, reemplazos baratos y el índice por tipo de alimentación (vegana, vegetariana, sin gluten, keto, alta en proteína).

6 USD en **canelith.com/tienda** · o todos los recetarios en el **Pack Alimentación**.

Sigue con Canelith

Lo encuentras en la tienda de **canelith.com/tienda**. Síguenos en Instagram: **@canelith_**.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO



Core con Canela



Glúteos con Bella



Piernas fuertes



Tren superior con Minchu



Cuerpo completo



Más ligera, más fuerte



Alto rendimiento con Zapote

PARA COMER MEJOR

Proteínas y nutrientes — GRATIS
Cuánta proteína comer, macros, suplementos con evidencia e hidratación.

Recetas saludables básicas — GRATIS
20 recetas fáciles para empezar.

Recetas saludables completas — TIENDA
Más de 180 recetas para entrenar.

Keto y bajas en carbohidratos — TIENDA
Recetas keto con ingredientes fáciles.

Haz tu barra — TIENDA
Barras y bolitas con proteína.

ASESORÍA CON NUESTRO ENTRENADOR

Clase en vivo, valoración inicial o un plan a tu medida. También te recomendamos proteína y suplementos según lo que buscas. Pídelo en **canelith.com**, sección Entrenamiento, por el formulario o por WhatsApp.

Este recetario es informativo y no reemplaza la consulta con un nutricionista o médico, sobre todo si tienes una condición de salud, alergias, estás en embarazo o tomas medicamentos. Valores nutricionales aproximados calculados con USDA FoodData Central.