

V

Savvy[®]

Bebidas de Celebración

1 año haciendo de la
salud tu estado natural



**Recetas por:
Denise Monroy**

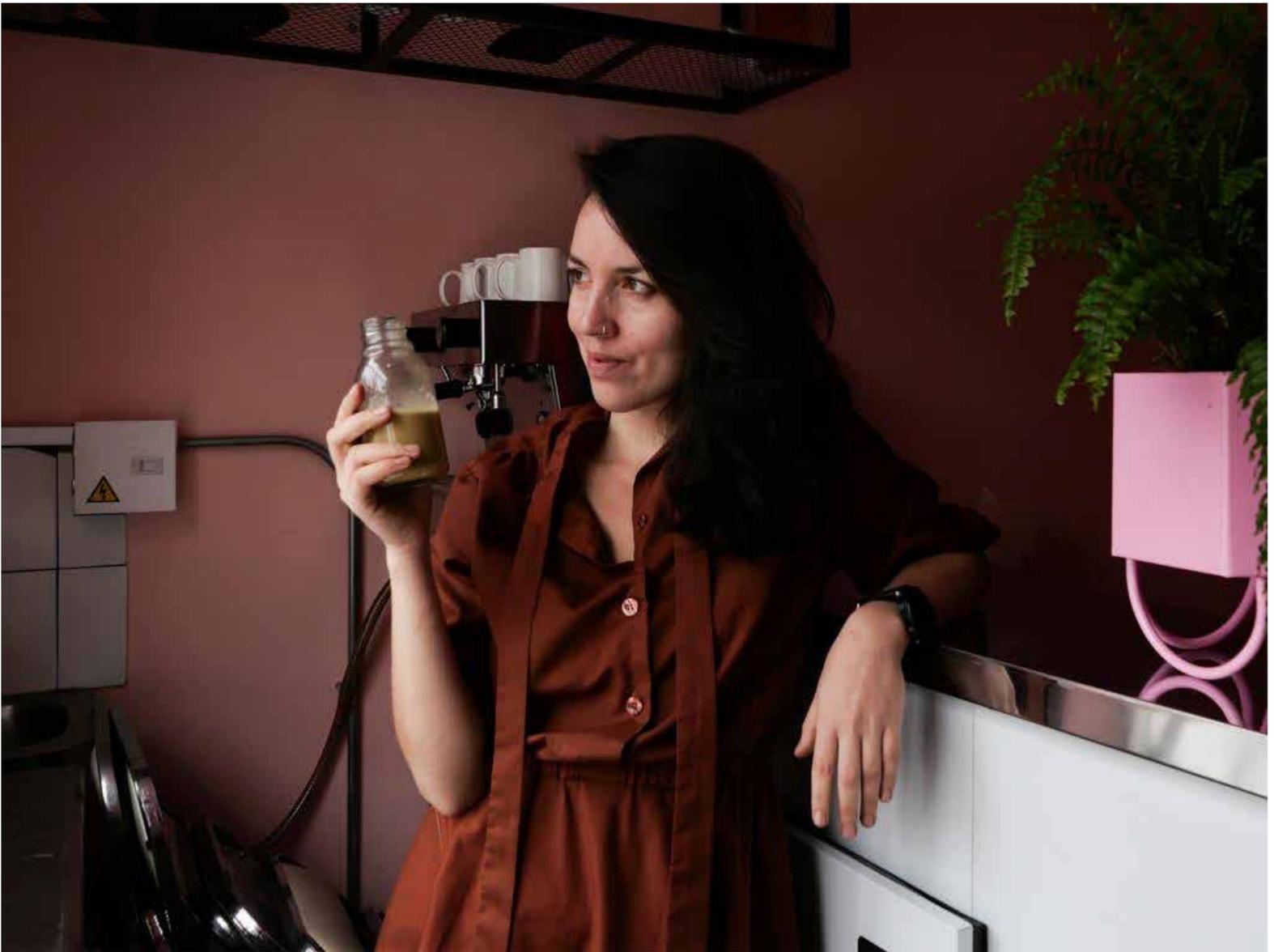
V



Recetas por:

Denise Monroy

@denisemcook



Chef Vegetal fermentación
Health Coach



V

Latte
Dalgona



V

Latte Dalgona

Ingredientes:



1/4 taza de agua de garbanzos o 2 claras de huevo.



1 cucharada de matcha.



1 cucharadita de extracto de vainilla.



Endulzante al gusto.

Para la leche



1 taza de leche de almendras.



2 scoops de proteína Veggie Power.

Procedimiento:

Para la crema batida:

Con una batidora o batidor de mano, batimos el agua de garbanzos enérgicamente hasta que comience a crecer y volverse una crema blanca, cuando ya sientas que tiene fuerza agregamos el té, vainilla y endulzante. Mezclamos bien.

Para servir:

En un vaso agregamos nuestra mezcla de leche con proteína, servimos ya sea caliente o fría, y agregamos la crema batida de matcha.

Decoramos con un poco de té en polvo y a disfrutar.

V

Michelada de Coco
Con Limón Mandarino



V

Michelada de Coco Con Limón Mandarino

Ingredientes:



1 taza de agua.



1 scoop de Great Day Limonada de Coco.



Zumo de un limón mandarino.



Sal (para decorar).



Hielo al gusto.

Procedimiento:

En una licuadora llevamos todos los ingredientes, y procesamos por unos segundos.

Para decorar, debes pasarle un poco de limón al borde de la copa y luego la pasas por un plato con sal.

Ya cuando tienes la copa decorada, puedes agregar la mezcla de la michelada

V

Limonada
de Lavanda



V

Limonada de Lavanda

Ingredientes:



1 taza de agua caliente.



1 racimo de lavanda o puedes sustituir por butter fly pea.



1 limón (zumo).



1 scoop de Great Day Limonada Rosada.



Endulzante al gusto.

Procedimiento:

Llevamos las flores de lavanda al agua caliente, dejamos infusionar por 10 minutos y retiramos, si vas a usar butter fly pea haces el mismo procedimiento.

Dejamos enfriar la infusión, ya fría agregamos los demás ingredientes mezclamos con hielo, batimos, servimos y listo.



Horchata

Savvy



Horchata

Savvy

Ingredientes:



1 lata de crema de coco sin azúcar o 1 taza de leche de coco.



1 cucharadita de canela en polvo.



1 cucharadita de extracto de vainilla.



Endulzante al gusto.



Hielo.



1 rodaja de limón.



2 scoops de proteína Veggie Power.



Opcional chile en polvo.



Procedimiento:

Llevar la leche o crema a la licuadora junto con la canela, el extracto de vainilla, el endulzante y los scoops de proteína, procesar bien y servir con hielo.

Para terminar pasar la rodaja de limón por el chile, este le dará un toque especial a la bebida.



V

Chocolate

Especiado Caliente



V

Chocolate

Especiado Caliente

Ingredientes:



1 taza de leche de almendras o coco.



2 scoops de proteína Bone Broth Power.



1/4 cucharadita de canela en polvo.



1/8 cucharadita de cardamomo.



1/2 cucharadita de extracto de vainilla.



1 pizca de sal.

Procedimiento:

Llevamos la leche a fuego medio, cuando esté caliente llevamos todos los ingredientes a una licuadora, procesamos bien y servimos en una taza, ideal para días fríos.



Malteada

Mocca



Malteada

Mocca

Ingredientes para la malteada:



1 aguacate hass congelado.



1/2 taza de leche de almendras /
coco / crema de coco.



3 scoops de proteína Bone Broth
Power.



1 shot de espresso decafé o normal.



1 cucharada de mantequilla de
almendras o marañón.



1 cucharada de extracto de vainilla.



Hielo al gusto .

Procedimiento para la malteada:

Llevamos el aguacate congelado a una licuadora junto con la leche o crema, los scoops de proteína, el café, la mantequilla y el extracto, procesamos muy bien por 2 minutos hasta que veas que esta cremosa y servimos en un vaso o copa.

Ingredientes para la crema de coco:

 1 taza de crema de coco refrigerada.

 2 cucharadas de aceite de coco.

 Vainilla al gusto.

 Endulzante.



Procedimiento para la crema de coco:

Llevamos todos los ingredientes a una licuadora hasta que estén bien procesados y el aceite esté incorporado, sacamos a un recipiente y refrigeramos por 1 hora. Y listo, puedes decorar con trozos de chocolate.



V

Granita de Frutos Rojos



V

Granita de Frutos Rojos

Ingredientes:



1 taza de arándanos o frambuesas.



Endulzante.



1 scoop de Great Day Limonada Rosada.

Ingredientes:

En un procesador procesamos un poco los arándanos o frambuesas, agregamos Savvy Great Day limonada rosada, llevamos a un recipiente que podamos llevar al congelador, cada 2 horas vas revisando y raspando con un tenedor para ir soltando la mezcla, mantienes la mezcla refrigerada antes de servir, puedes decorar con nueces o flores comestibles es un excelente postre, refrescante y para los niños es un postre lleno de nutrientes y vitaminas.



¡Deja volar tu creatividad
y prepara **deliciosas
bebidas con todos
nuestros productos!**



Encuéntralos en:

www.youaresavvy.com

Síguenos en : @savvynutricion
y comparte tus momentos Savvy
con el hashtag #BeSavvy

