

# GOOP



## Organic Avenue

### Jugo Verde YoungLOVE\*

Rinde 2 porciones.

#### ingredientes

- 12 oz. de jugo de apio ( $\frac{3}{4}$  de un bonche o  $\frac{3}{4}$  de libra.)
- 12 oz de jugo de espinacas (1 bonche entero o un poco menos de 1 libra de espinacas)
- 12 oz de jugo de pepino (Un pepino grande o  $\frac{3}{4}$  de lb de pepinos)

# GOOP



## Organic Avenue

### Jugo Verde MellowLOVE\*

Rinde 2 porciones.

#### ingredientes

- 6 oz de jugo de espinacas (½ bonche o un poco menos de ½ libra de espinacas)
- 8 oz. de jugo de apio (½ bonche o ½ libra de apio)
- 6 oz. de jugo de pepino (½ pepino grande o 1/3 libra de pepino)
- 12 oz. de jugo de lechuga romana (1 bonche o 1 libra de lechuga romana)
- ½ oz. de jugo de perejil (1/3 de bonche o 1 oz de perejil fresco)
- Una pizca de sal de las Himalayas

# GOOP



## Organic Avenue

### Licuido Lima Limon

Rinde 3 porciones.

#### ingredientes

- 1½ de aguacate Hass, cortado en trozos grandes
- 1 pepino grande, cortado en trozos grandes
- 1½ T de coco Thai, cortado en trozos grandes
- 4 T de jugo de coco Thai
- ¼ oz de Stevia
- ½ T de jugo de limón
- ¼ T de jugo de lima
- Una pizca de sal de las Himalayas

#### preparation

Combina todos los ingredientes en una licuadora de alta intensidad como un Vita Mix, por ejemplo, y mezcla bien hasta que este completamente blando.

# GOOP



## Organic Avenue

### Licudo Verde Young Alive

Rinde 2 porciones.

#### ingredientes

- ½ pepino grande
- 1 oz de jugo de lima
- 6 oz. de jugo de pomelo
- 1 aguacate Hass
- ½ libra de espinacas
- 4 oz de leche de coco
- 1 cucharadita de polvo verde de Doc Broc
- 1 cucharadita de polvo de brotes de soya
- 10 gotas de PuripHy
- 4 ramitos de menta fresca
- 14 cubos de hielo de agua purificada

#### preparation

Combina todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que este completamente blando.

# GOOP



## Organic Avenue

### Sopa de Zanahoria y Gengibre

Rinde 2 porciones.

#### ingredientes

- $\frac{3}{4}$  de libra de zanahorias (2  $\frac{1}{2}$  zanahorias), cortadas en cubos grandes
- 1 T de coco, en trozos grandes
- 1  $\frac{1}{2}$  T de chalotes
- $\frac{1}{2}$  T agua de coco
- $\frac{1}{2}$  T de jugo de naranja
- $\frac{1}{2}$  diente de ajo
- 1 T de gengibre molido
- 1 T miso
- 1 pizca de comino

#### preparation

Combina todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que este blando.

# GOOP



## Organic Avenue

### Ensalada Young Love

Rinde 2 porciones.

#### ingredientes (ensalada)

- 2 oz. de arugula chica
- 2 oz. de espinacas chicas
- 3 oz. de lechuga mixta
- 1 calabaza amarilla en tiras delgadas
- 1 calabaza verde en tiras delgadas
- 1 T de brócoli
- 1 T de coliflor
- ¼ de zanahoria en tiras delgadas
- 12 tomatitos, cortados a la mitad

#### ingredientes (aderezo)

- 4 oz de aceite de oliva
- 1½ oz de jugo de limón
- 3 oz de chalotes, en trocitos
- 1 cucharadita de estragón
- 1 pizca de semilla de mostaza
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal de Himalaya

#### preparation

Lava todas las lechugas y remueve el lodo. Usa un escurridor para secar las lechugas.

Si tienes una mandolina, es fácil cortar los vegetales en tiras delgadas. Si no, usa un cuchillo y haz palillos.

Para hacer el aderezo, mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén blandos.

Mezcla todos los ingredientes con 6 oz. del aderezo.