



COLLAGEN SMOOTHIES

BY HELENA RODERO



P I N K G L O W

1 taza de arándanos congelados
½ taza de remolacha cocida
1 cucharada de Tahini
1 cucharada de AOVE
1 cucharada de semillas de chia
Dosis diaria Colágeno SkinHR frutos rojos
Yogur, kéfir, leche o bebida vegetal al gusto.
Puedes agregarle ½ plátano si te gusta más dulce y hielo para hacerlo más refrescante.

Tip extra: añade toppings por encima para hacerlo aún más saciante. Por ejemplo: semillas, frutos secos, trocitos de cacao, arándanos frescos o granada.

¡Disfruta de tu smoothie o tu bowl!



O R A N G E B O O S T

1 taza de coliflor congelada

½ taza de piña

1 cucharada de Tahini

1 cucharada de AOVE

1 cucharada de semillas de lino

Dosis diaria Colágeno SkinHR naranja

Yogur, kéfir, leche o bebida vegetal al gusto.

Puedes agregarle ½ plátano si te gusta más dulce y hielo para hacerlo más refrescante.

Tip extra: añade toppings por encima para hacerlo aún más saciante. Por ejemplo: semillas, frutos secos, chips de banana, mango desecado.

¡Disfruta de tu smoothie o tu bowl!



GREEN VITALITY

1 taza de espinacas frescas

½ manzana verde

1 cucharadita de semillas de lino molidas

1 cucharada de Tahini

1 cucharada de AOVE

Dosis diaria Colágeno SkinHR neutro

Yogur, kéfir, leche o bebida vegetal al gusto.

Puedes agregarle ½ plátano si te gusta más dulce y hielo para hacerlo más refrescante.

Tip extra: añade toppings por encima para hacerlo aún más saciante. Por ejemplo: semillas, frutos secos, chips de coco, quinoa inflada.

¡Disfruta de tu smoothie o tu bowl!

SKINHR

BY HELENA RODERO



Fórmula avanzada para el cuidado de la piel a base de colágeno hidrolizado (VERISOL® B), glicina, ácido hialurónico y complejo vitamínico Quali®-Blend Immunity. Sin edulcorantes, sin gluten y sin lactosa.

(Contenido promocional de mis propios productos)