



THE LIVE GREEN CO - INGREDIENTES, BENEFICIOS e INSTRUCCIONES:

Súper Té 7-Especias	1
Súper Chai Latte	2
Súper Panqueques	3
Super Arroz	4
Super Cuscús	5
Super Quinoa con Leche	6



Súper Té 7-Especias	
Tulsi	Refuerza la inmunidad, combate las infecciones bacterianas y virales, y trata diversos trastornos del cabello y la piel.
Canela	Puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre y reducir los factores de riesgo de enfermedad cardíaca.
Anise	Estimulante inmunológico para combatir las infecciones, aumenta la absorción de glucosa, ayuda a las vías respiratorias a respirar más fácilmente y ayuda a las mujeres y su salud reproductiva.
Comino	Promueve la digestión, es fuente de hierro, puede ayudar con la diabetes, mejora el colesterol en la sangre, promueve la pérdida de peso y es anti-inflamatorio.
Hinojo	Agente de desintoxicación, trata el estreñimiento, ayuda a las enfermedades del corazón, regula la presión arterial, previene el cáncer y regula la menstruación.
Limon	Fuente de vitamina C, ayuda a controlar el peso, previene los cálculos renales y mejora la digestión.
Jengibre	Trata las náuseas, reduce los dolores y las tensiones musculares, es antiinflamatorio, ayuda con la digestión y la menstruación y reduce el colesterol.
Curcuma	Alivia la inflamación, promueve la salud de la piel, regula el azúcar en la sangre, tiene propiedades anti-cancerígenas, mejora la salud mental, previene los coágulos sanguíneos, alivia el dolor en las articulaciones, equilibra el colesterol, mejora la desintoxicación y aumenta la función cerebral.

¡Siéntete renovado y rejuvenecido, incluso mientras limpias las toxinas de tu sistema!

- Sin Conservantes/Colores/Sabores Artificiales
- **Cómo utilizar:** Agrega una pizca de esta mezcla a 150-200 ml de agua muy caliente, revuelve bien y deja reposar por 30 segundos. No es necesario filtrarlo ya que la mezcla se asentará en el fondo de la taza.
 - Opcional: agrega miel y limón.
 - Bebe caliente o con hielo.



Súper Chai Latte	
Cardamomo	Previene el cáncer colorrectal, protege la salud del corazón, es antidepresivo, previene enfermedades gastrointestinales, es antiinflamatorio y desintoxica el cuerpo.
Canela	Puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre y reducir los factores de riesgo de enfermedad cardíaca.
Anise	Estimulante inmunológico para combatir las infecciones, aumenta la absorción de glucosa, ayuda a las vías respiratorias a respirar más fácilmente y ayuda a las mujeres y su salud reproductiva.
Comino	Promueve la digestión, es fuente de hierro, puede ayudar con la diabetes, mejora el colesterol en la sangre, promueve la pérdida de peso y es anti-inflamatorio.
Clavo de olor	Trata temporalmente los dolores de muelas, alivia las infecciones de las vías respiratorias superiores, reduce la inflamación, trata los rasguños y hematomas, mejora la digestión y mejora la salud sexual.
Pimienta negra	Ayuda en la pérdida de peso, cuidado de la piel y alivio respiratorio. Tiene calidad antibacteriana, potencial antioxidante y previene el asma.
Jengibre	Trata las náuseas, reduce los dolores y las tensiones musculares, es antiinflamatorio, ayuda con la digestión y la menstruación y reduce el colesterol.
Curcuma	Alivia la inflamación, promueve la salud de la piel, regula el azúcar en la sangre, tiene propiedades anti-cancerígenas, mejora la salud mental, previene los coágulos sanguíneos, alivia el dolor en las articulaciones, equilibra el colesterol, mejora la desintoxicación y aumenta la función cerebral.

Sabor revitalizante y refrescante. ¡Increíbles beneficios para la salud también!

- Sin Conservantes/Colores/Sabores Artificiales
- **Cómo utilizar:** Agrega una pizca de esta mezcla a 150-200 ml de leche (o agua) hirviendo y azúcar, revuelve bien, y deja reposar por 2 minutos! No es necesario filtrarlo ya que la mezcla se asentará en el fondo de la taza.



Súper Panqueques	
Arroz	Proporciona energía, sin gluten, controla la presión arterial y mejora el metabolismo.
Arvejas	Ayuda en el control de peso, prevención del cáncer de estómago, antienvejecimiento, sistema inmune fuerte y alta energía, prevención de arrugas, control de alzheimer y regulación del azúcar en la sangre.
Porotos tortola	Es una buena fuente de proteína, rica en nutrientes y antioxidante. Promueve una mejor salud del corazón, reduce el riesgo de cáncer, la diabetes y el metabolismo de la glucosa, y previene el hígado graso.
Lentejas	Reduce el colesterol y promueve la salud cardíaca y digestiva. Estabiliza el azúcar en la sangre y aumenta la energía y la pérdida de peso.
Brócoli	Ayuda en la prevención del cáncer, la reducción del colesterol y la reducción de la reacción alérgica y la inflamación. Es un poderoso antioxidante. Promueve la salud ósea, la salud del corazón, una dieta equilibrada, antienvejecimiento, cuidado de los ojos y cuidado de la piel.
Bio Sal	La rehidratación oral mejora la salud cardiovascular y alivia los calambres musculares.
Bicarbonato de sodio	Elimina el caseum y cuida la salud bucal. Reduce la inflamación y alivia la picazón.

Beneficios:

- Más Fibra y Proteína
- Más Vitaminas y Minerales
- Sin Gluten ni Colesterol
- Sin Conservantes/Colores/Sabores Artificiales

Instrucciones: para 2 panqueques (30g / 3-4 cucharadas)

- Agrega una porción del mix y 1.5 porciones de agua. Evita la formación de grumos y deja reposar por 5-15min.
- Calienta el sartén a fuego alto y agrega aceite. Extiende la mezcla sobre el sartén, cocina por 2 min, voltea, agrega poco aceite, y cocina hasta que estén dorados y crispy.
- Cómelo como una tortilla o un panqueque.
- Para un sabor dulce usa manjar o frutas. Para un toque salado usa palta, queso, verduras o lo que tu prefieras.



Super Arroz	
Arroz	Proporciona energía, sin gluten, controla la presión arterial y mejora el metabolismo.
Porotos Mung	Lleno de vitaminas, minerales, antioxidantes, proteínas, fibra y aminoácidos. Ayudar a controlar el peso, disminuir la presión arterial, reducir el colesterol y las enfermedades cardíacas, puede ayudar a combatir el cáncer, aumentar la inmunidad y proteger contra las infecciones. Mejore la salud de la piel, proporcione beneficios de desintoxicación y disminuya el síndrome de PMS.
Zapallo italiano	Protege el sistema cardiovascular, aumenta la inmunidad, tiene capacidad antiinflamatoria, previene las infecciones y protege la salud del corazón.
Zanahoria	Mejora la visión, ayuda a prevenir el cáncer, ralentiza el envejecimiento, promueve una piel más saludable y ayuda a prevenir infecciones.
Cebolla	Refuerza la inmunidad, ayuda a prevenir el cáncer, tiene propiedades desintoxicantes y ayuda en el control de la diabetes, el antienvjecimiento y el alivio del dolor.
Bio Sal	La rehidratación oral mejora la salud cardiovascular y alivia los calambres musculares.
Bicarbonato de sodio	Elimina el caseum y cuida la salud bucal. Reduce la inflamación y alivia la picazón.
Tomate	Es un agente antioxidante y una rica fuente de vitaminas y minerales. Protege el corazón, mejora la visión, maneja la diabetes y ayuda en el cuidado de la piel.
Papa	Contiene antioxidantes, mejora el control del azúcar en la sangre, mejora la salud digestiva y, naturalmente, no contiene gluten.
Jengibre	Trata las náuseas, reduce los dolores y las tensiones musculares, es antiinflamatorio, ayuda con la digestión y la menstruación y reduce el colesterol.
Ajo	Es purificador de sangre, previene las enfermedades del corazón, es antibacteriano y anti-bacterial, puede ayudar con la prevención del cáncer y es bueno para la piel y el cabello.
Cilantro	Elimina los metales pesados nocivos, favorece la salud del corazón, equilibra los niveles de azúcar en la sangre, alivia la ansiedad, evita la intoxicación alimentaria, protege el cerebro y respalda la visión con vitamina A.
Comino	Promueve la digestión, es fuente de hierro, puede ayudar con la diabetes, mejora el colesterol en la sangre, promueve la pérdida de peso y es anti-inflamatorio.
Canela	Puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre y reducir los factores de riesgo de enfermedad cardíaca.
Anis	Estimulante inmunológico para combatir las infecciones, aumenta la absorción de glucosa, ayuda a las vías respiratorias a respirar más fácilmente y ayuda a las mujeres y su salud reproductiva.
Pimenton	Ayuda a curar heridas, trata problemas de la piel, apoya la digestión saludable, previene la caída del cabello, induce el sueño y es anti-inflamatorio.
Pimienta negra	Ayuda en la pérdida de peso, cuidado de la piel y alivio respiratorio. Tiene calidad antibacteriana, potencial antioxidante y previene el asma.
Semillas de Linaza	Alto en fibra y ácidos grasos omega-3, así como fitoquímicos llamados lignanos. Mejora la digestión, la piel, la salud cardiovascular, el colesterol, el equilibrio hormonal e incluso los antojos de azúcar.
Semilla de Maravilla	Rico en vitaminas del complejo B, fósforo, magnesio, hierro, calcio, potasio, proteína y vitamina E. Contiene trazas de minerales como zinc, manganeso, cobre, cromo y caroteno. Ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Alto en proteínas y bajo en carbohidratos. Beneficia al sistema nervioso, aumenta la inmunidad, puede ayudar a proteger contra las enfermedades del corazón y combatir el estrés.

**Beneficios:**

- Más Fibra y Proteína
- Más Antioxidantes y Aminoácidos
- Sin Gluten ni Colesterol
- Sin Conservantes/Colores/Sabores Artificiales

Instrucciones: para una porción (70g / 7-8 cucharadas)

- Agita bien el envase antes de usar.
- En una olla, agrega una porción del mix y 2.5 porciones de agua caliente. Si lo prefiere, agrega la mezcla de la bolsita dentro del envase, y aceite de oliva.
- Cocina con la tapa puesta, a fuego medio por 12 min, y deja reposar tapado por 3 minutos. Cuanto más dejes reposar, mejor. ¡Disfrutalo solo o con los agregados!



Super Cuscús	
Cuscús	Ayuda en la salud del sistema cardiovascular, prevención del cáncer, aumento del sistema inmunológico, mejora de la masa muscular, curación de heridas y mejora de la digestión.
Mani	Buena fuente de proteína a base de plantas y alta en diversas vitaminas, minerales y compuestos vegetales. Reduce el riesgo de cálculos biliares y proporciona grasas saludables esenciales.
Zapallo Italiano	Protege el sistema cardiovascular, aumenta la inmunidad, tiene capacidad antiinflamatoria, previene las infecciones y protege la salud del corazón.
Zanahoria	Mejora la visión, ayuda a prevenir el cáncer, ralentiza el envejecimiento, promueve una piel más saludable y ayuda a prevenir infecciones.
Cebolla	Refuerza la inmunidad, ayuda a prevenir el cáncer, tiene propiedades desintoxicantes y ayuda en el control de la diabetes, el antienvjecimiento y el alivio del dolor.
Bio Sal	La rehidratación oral mejora la salud cardiovascular y alivia los calambres musculares.
Bicarbonato de sodio	Elimina el caseum y cuida la salud bucal. Reduce la inflamación y alivia la picazón.
Tomate	Es un agente antioxidante y una rica fuente de vitaminas y minerales. Protege el corazón, mejora la visión, maneja la diabetes y ayuda en el cuidado de la piel.
Papa	Contiene antioxidantes, mejora el control del azúcar en la sangre, mejora la salud digestiva y, naturalmente, no contiene gluten.
Jengibre	Trata las náuseas, reduce los dolores y las tensiones musculares, es antiinflamatorio, ayuda con la digestión y la menstruación y reduce el colesterol.
Ajo	Es purificador de sangre, previene las enfermedades del corazón, es antibacteriano y anti-bacterial, puede ayudar con la prevención del cáncer y es bueno para la piel y el cabello.
Cilantro	Elimina los metales pesados nocivos, favorece la salud del corazón, equilibra los niveles de azúcar en la sangre, alivia la ansiedad, evita la intoxicación alimentaria, protege el cerebro y respalda la visión con vitamina A.
Comino	Promueve la digestión, es fuente de hierro, puede ayudar con la diabetes, mejora el colesterol en la sangre, promueve la pérdida de peso y es anti-inflamatorio.
Canela	Puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre y reducir los factores de riesgo de enfermedad cardíaca.
Anis	Estimulante inmunológico para combatir las infecciones, aumenta la absorción de glucosa, ayuda a las vías respiratorias a respirar más fácilmente y ayuda a las mujeres y su salud reproductiva.
Pimenton	Ayuda a curar heridas, trata problemas de la piel, apoya la digestión saludable, previene la caída del cabello, induce el sueño y es anti-inflamatorio.
Pimienta negra	Ayuda en la pérdida de peso, cuidado de la piel y alivio respiratorio. Tiene calidad antibacteriana, potencial antioxidante y previene el asma.
Semillas de Linaza	Alto en fibra y ácidos grasos omega-3, así como fitoquímicos llamados lignanos. Mejora la digestión, la piel, la salud cardiovascular, el colesterol, el equilibrio hormonal e incluso los antojos de azúcar.
Semilla de Maravilla	Rico en vitaminas del complejo B, fósforo, magnesio, hierro, calcio, potasio, proteína y vitamina E. Contiene trazas de minerales como zinc, manganeso, cobre, cromo y caroteno. Ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Alto en proteínas y bajo en carbohidratos. Beneficia al sistema nervioso, aumenta la inmunidad, puede ayudar a proteger contra las enfermedades del corazón y combatir el estrés.

**Beneficios:**

- Más Fibra y Proteína
- Más Antioxidantes e Inmunidad
- Sin Colesterol
- Sin Conservantes/Colores/Sabores Artificiales

Instrucciones: para una porción (60g / 6-7 cucharadas)

- Agita bien el envase antes de usar.
- Agrega una porción del mix y 1.75 porciones de agua hirviendo. Si lo prefiere, agrega la mezcla de la bolsita dentro del envase, y aceite de oliva.
- Revuelve bien y deja reposar por 5 min. Cuanto más dejes reposar, mejor. ¡Disfrutalo solo o con los agregados!



Super Quinoa con Leche	
Quinoa	Contiene hierro, lisina, magnesio, alto contenido de B2 y alto contenido de antioxidantes.
Chancaca	Está lleno de vitaminas (B, D, E), hierro, calcio, potasio y magnesio.
Leche en polvo	Contiene vitaminas, proteínas y aminoácidos, carbohidratos y calcio.
Almendras	Cargado de antioxidantes, alto contenido de vitamina E, regula el azúcar en la sangre y reduce los niveles de colesterol.
Semilla de Maravilla	Rico en vitaminas del complejo B, fósforo, magnesio, hierro, calcio, potasio, proteína y vitamina E. Contiene trazas de minerales como zinc, manganeso, cobre, cromo y caroteno. Ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Alto en proteínas y bajo en carbohidratos. Beneficia al sistema nervioso, aumenta la inmunidad, puede ayudar a proteger contra las enfermedades del corazón y combatir el estrés.
Cardamomo	Previene el cáncer colorrectal, protege la salud del corazón, es antidepresivo, previene enfermedades gastrointestinales, es antiinflamatorio y desintoxica el cuerpo.
Canela	Puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre y reducir los factores de riesgo de enfermedad cardíaca.
Stevia	Reduce la presión arterial, regula los niveles de azúcar en la sangre y combate la diabetes, reduce el riesgo de cáncer de páncreas y mejora la salud bucal y de la piel.
Semillas de Linaza	Alto en fibra y ácidos grasos omega-3, así como fitoquímicos llamados lignanos. Mejora la digestión, la piel, la salud cardiovascular, el colesterol, el equilibrio hormonal e incluso los antojos de azúcar.

Beneficios:

- Más Fibra y Proteína
- Más Antioxidantes e Inmunidad
- Sin Gluten ni Colesterol
- Sin Conservantes/Colores/Sabores Artificiales

Instrucciones: para una porción (30g / 3-4 cucharadas)

- Agita bien el envase antes de usar. En una olla, agrega una porción del mix y 2 porciones de agua caliente.
- Revuelva bien y cocina con la tapa puesta a fuego medio por 10 minutos. Agregue más azúcar si lo prefiere.
- Deja reposar tapado por 2 minutos antes de comer. Cuanto más dejes reposar, mejor. Puedes comerlo tibio o guardarlo en el refrigerador para hacer un pudín.