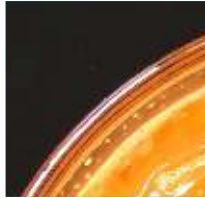




JUGOS



R E C E
T A R I O



BEBIDA DE ZANAHORIA, PIÑA Y NARANJA

Deliciosa bebida de frutas como piña jugo acompañado de jugo de zanahoria, jugo de naranja con un toque de jengibre y menta fresca. Ideal para un desayuno ligero y fresco en tu día.

Seleccionar todos los ingredientes

1/4 tazas de piña, cortada en cubos
1/2 tazas de jugo de zanahoria
1/2 tazas de jugo de naranja
1 cucharada de jengibre
3 hojas de menta

Preparación

Agrega al extractor la piña, jugo de zanahoria, jugo de naranja, jengibre y menta. exprime perfectamente bien.

Cuela o sirve directamente en un vaso, disfruta.





Jugo de fresas, plátano y naranja

La naranja y las fresas son ricas en vitamina C y antioxidantes, mientras que el plátano aporta una gran cantidad de potasio que necesita el cuerpo diariamente. Ideal para los más pequeños, adultos y, en especial, para el post entrenamiento de deportistas.

INGREDIENTES

- 1 naranja
- 1 plátano
- 5 fresas
- 2 cubitos de hielo

PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta bien las fresas; pártelas por la mitad.
2. Pela el plátano y la naranja y córtalos en trozos medianos.
3. Coloca las frutas en el extractor y bátelas hasta que queden bien trituradas.
4. Añade raspadura de hielo (no agregar hielo en piezas o formas voluminosas), y bate de nuevo hasta lograr una consistencia libre de grumos.
5. Sirve ¡y disfruta!



Jugo de manzana, kiwi y espinacas

Esta combinación de ingredientes es una bomba de nutrientes y antioxidantes, perfecta para perder peso o para mantenerte sano y en forma.

Aporta una gran cantidad de fibra que genera un fuerte efecto saciante, además, el kiwi contiene gran cantidad de vitamina C y luteína, compuesto beneficioso para la vista y para mantener la piel sana y protegida de agentes externos.

INGREDIENTES

- 2 kiwis
- 1 manzana verde
- ½ limón.
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 cubitos de hielo

PREPARACIÓN

1. Limpia y desinfecta las espinacas en agua fresca y reserva.
2. Pela los kiwis y la manzana. Después, córtalos en trozos.
3. Exprime el jugo de limón.
4. Introduce los ingredientes en el extractor y bate hasta que se triture todo bien.
5. Añade raspadura de hielo (no agregar hielo en piezas o formas voluminosas), y bate de nuevo hasta lograr una consistencia libre de grumos.
6. Sirve ¡y disfruta!





Jugo de Sandía

Esta es una bebida natural que se caracteriza por ser muy refrescante. La pulpa de la sandía es jugosa, aromática y de textura arenosa, pero suave, ya que el 90% de ella es agua. Se le considera un excelente diurético y destaca por ser baja en calorías.



INGREDIENTES

- 1/4 de una sandía grande
- El jugo de un limón
- 1 taza de raspado de hielo
- 2 tazas de agua
- Azúcar a gusto o endulzante.



PREPARACIÓN

1. Pela la sandía y Después, córtalos en trozos.
2. Exprime el jugo de limón.
3. Introduce los ingredientes en el extractor y bate hasta que se triture todo bien.
4. Añade raspadura de hielo (no agregar hielo en piezas o formas voluminosas), y bate de nuevo hasta lograr una consistencia libre de grumos.
5. Sirve ¡y disfruta!.





Jugo de betabel con zanahoria

El betabel y la zanahoria son vegetales de raíz que están repletas de vitaminas, minerales y muchas propiedades medicinales. Ambos productos son muy ricos y muy fáciles de incorporar en nuestra dieta, tan fácil como prepararte un rico jugo de betabel con zanahoria para acompañar tu desayuno o complementar tu día.

INGREDIENTES

- 5 piezas de zanahoria
- 4 piezas de betabel grande
- 125 mililitros de agua o jugo de naranja

PREPARACIÓN

1. lava muy bien las zanahoria y el betabel. Luego, con ayuda de un pelador quita la piel y corta las piezas para facilitar el licuado.
2. Introduce los ingredientes en el extractor y bate hasta que se triture todo bien.
3. Añade raspadura de hielo (no agregar hielo en piezas o formas voluminosas), y bate de nuevo hasta lograr una consistencia libre de grumos.
4. Sirve ¡y disfruta!

