

MI RECETARIO DE JUGOS



Jugo 1

PARA LIQUIDOS RETENIDOS

4 HOJAS DE ACELGA ,1 PEPINO
JUGO DE 1 LIMÓN , 1 MANZANA
1 TOMATILLO VERDE 1 PEPINO

LAVADO, DESINFECTADO, TODO AL EXTRACTOR.



Jugo 2

DEPURA EL ORGANISMO

1T PIÑA, 1T DE ESPINACAS,
1 PUÑO DE MENTA, 1 LIMÓN
1 1/2 PEPINOS

LAVADO, DESINFECTADO, TODO AL EXTRACTOR.



Jugo 3

HIDRATACIÓN

3 ZANAHORIAS ,1 PEPINO
JUGO DE 1 LIMÓN , 1/2 MANZANA
1/2 LECHUGA OREJONA

LAVADO, DESINFECTADO, TODO AL EXTRACTOR.



Jugo 4

ENERGIZANTE

2 TOMATES ROJOS, 1/2 BETABEL
1 LIMÓN 1 PEPINO
2 TALLOS DE APIO

LAVADO, DESINFECTADO, TODO AL EXTRACTOR.





Jugo 5

ANEMIA

3 HOJAS DE BERZA, 1 RABANO
JUGO DE 1 LIMÓN , 1/2 MANZANA
1/2 BETABEL , 1 TALLO DE BROCOLI

LAVADO, DESINFECTADO, TODO AL EXTRACTOR.

Recomendaciones

Lava y desinfecta todas tus verduras antes de preparar tus jugos.
Pela y corta lo que sea necesario y de preferencia utiliza un extractor, si no tienes puedes hacerlo en licuadora y colar para evitar la fibra.

De preferencia estos jugos puedes tomarlos en ayunas, te darán energía,
saciaran tu hambre.

Recuerda que la cantidad de verduras que tiene un jugo no se iguala con una ensalada
por eso es importante tomarlos.

si no te agrada el sabor, puedes agregar más limón.