

JUGOS "VERDES"

Siempre que vayas a licuar agrega un poco de agua y el sumo de un limón. Se recomienda ingerirlos después del agua con limón y de forma pausada.

1.

- 1 puñado de espinacas.
- ½ pepino (pelado).
- 1 pera.
- 1 tallo de apio
- 1 cubo pequeño de jengibre (pelado).

2.

- ½ taza de Piña
- ½ Zanahoria
- ½ Manzana roja
- 1 cubito de jengibre
- ¼ cdta cúrcuma.
- 1 tallo de apio

3.

- 1 Zanahoria.
- El jugo de 2 Naranjas.
- Un cubito de jengibre.
- Una pizca de pimienta de cayena.

4.

- ½ taza de fresas
- 1 taza de piña
- 1/4 remolacha
- 1 cucharada de Almendras
- *este jugo no requiere limón

5.

- 1/2 remolacha
- 1 pera
- 1 zanahoria
- 2 hojas de Col rizada
- 1 tallo de apio
- 1 pedacito de jengibre

6.

- 1 taza de espinaca
- 1 taza de piña
- 1 naranja
- 1/2 pepino
- 1 cdta de moringa

7.

- 1 naranja
- 1 taza de piña
- 1/2 taza de fresas
- 1 puñado de espinacas