



*Recetas de jugos
Saludables*

indice

1. introduccion	3
2. zumo depurativo y refrescante de frutos rojos	4
3. bebida de aloe vera	5
4. jugo para mejorar la digestion	6
5. jugo antigripal	7
6. zumo verde detox	8
7. helados caseros	9
8. jugo para la memoria	10
9. jugo piel de verano	11
10. jugo antioxidante	12

introducion

¡Bienvenidos a nuestro recetario de batidos hechos en extractor, donde la salud y el sabor se encuentran en cada sorbo! aqui encontraras una deliciosa coleccion de recetas diseñadas para aprovechar al maximo tu extractor de jugo, transformando frutas y verduras en irresistibles elixeres de bienestar

zumo depurativo y refrescante de frutos rojos

100 gramos de fresa

100 gramos de frambuesa

50 gramos arandanos

5 hojas de albahaca

10 hojas de menta



bebida de aloe vera

1 banano

1 trozo chico de jengibre

nopal un cactus

2 trozos de aloe vera



jugo para mejorar la digestion

2 guayabas

2 naranjas

2 limones

1 trozo de jengibre

2 dientes de ajo

2 cucharadas de miel de aveja



jugo antigripal

2 espárragos

4 zanahorias

2 naranjas

1 taza de lechuga

1/4 de taza de espinaca



zumo verde detox

1 manzana verde

1/4 de taza de piña

1/2 pepino

una taza de espinacas

2 tallos de apio



helados caseros naturales

de piña y jengibre

2 tazas de piña

un trozo chico de jengibre

1 naranja



jugos para la memoria

energia cerebral

2 tazas de fresa

3 almendras

1/2 taza de agua de coco



jugo piel de verano

1 naranja

1 pimenton rojo

2 zanahorias

1 pepino



jugo antioxidante

2 naranjas

1 limon

2 pimientos

1 zanahoria

1 cabeza de hinojo



**siguenos en nuestras redes
sociales**

