

Formula

PARA HACER JUGOS VERDES

Base



Apio , Pepino

Hojas Verdes



Escoge una o más - Lechuga Romana, Kale, espinaca, acelga.

Fruta



Manzana verde, Pera, Limón, Toronja

Opcional



Espirulina, Germinados, Jengibre, Jugo de pasto de trigo, Cayenne, Super Alimentos



Como hacer un jugo verde:

En un extractor de jugos, coloca 1 pepino, 2 hojas de lechuga, 2 hojas de kale, 1 manzana verde sin semillas, 1 limón sin cascara, 1 rebanada de jengibre sin cascara y tómatelo recién extraído.

Para más recetas ve a www.amatuvida.tv