



Receta de Jugos

V6



Ingredientes:

- 4 zanahorias
- 5 jitomates
- 1 puño de espinaca
- 1 puño grande de perejil
- 4 tallos de apio
- 1/3 de betabel
- Opcional:
- 1 limón sin cascara
- 1 mandarina
- Chile picante o pimienta cayenne

Procedimiento:

Desinfecta tus verduras

Todo al extractor de jugos y listo

Quema grasa



Ingredientes:

- 1 pepino de preferencia orgánico (si no es orgánico quítale la piel)
 - 2 rebanadas de piña
 - 1 nopal
 - 1 puño de perejil
 - 1 puño de espinaca
 - 1 puño de lechuga
 - 3 tallos de Apio
 - 1 manzana verde
- Agrega al final un superfood como:
- 1 cucharada de Hemp
 - 1 cucharada de espirulina

Procedimiento:

Mete todo al extractor de jugos y tómalolo ahí mismo y vas a sentir como los nutrientes entran inmediatamente al torrente sanguíneo, esta es una muy buena forma de empezar tu mañana.