

# GUÍA RAPIDA PARA PREPARAR JUGOS VERDES FUNCIONALES

## INGREDIENTES OPCIONALES

Hierbas como:

- menta
- albahaca
- hierbabuena (al gusto)

de 2 a 3 cms de:

- jengibre
- jugo de limón al gusto

## FRUTA = 1/2 taza

manzana, toronja, piña, kiwi, naranja, mandarina, guayaba, pera

## HOJAS VERDES Y VERDURAS = 2 tazas

espinaca, arúgula, kale, acelga, berros, hoja de betabel, brócoli, apio, broccoloy, col, perejil, cilantro

## INGREDIENTE LÍQUIDO = 1/2 taza

apio, pepino, chayote, calabaza, jicama

### NOTA:

Los jugos saludables se preparan en extractor de prensa en frío para mantener vivas las enzimas y nutrientes de los ingredientes.

### NOTA:

Si deseas agregar zanahoria o betabel deberás contarlos como fruta.

