

Jugo de Brócoli y Pepino - Detox y Nutritivo

Jugos Verdes



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	280g

INGREDIENTES

- • 2 Cabezas pequeñas de brócoli
- • 1/2 Pepino
- • 1/2 Manzana verde
- • 2 Cucharadas de jugo de limón
- • 1/2 Rama de apio
- • 1 Cucharadita de jengibre rallado

PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural para desinfectarlos.
2. Corta el brócoli en ramitos pequeños, el pepino en trozos, la manzana en cuartos (sin semillas), y el apio en trozos.
3. Pasa todos los ingredientes por un extractor de jugos para obtener un jugo fresco y nutritivo.
4. Sirve de inmediato para aprovechar al máximo los nutrientes y enzimas.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios para la salud:****

- El brócoli contiene sulforafano, un compuesto que tiene propiedades anticancerígenas y antiinflamatorias potentes.
- El pepino es rico en agua, vitamina K y antioxidantes que ayudan a la hidratación y salud de la piel.
- La manzana verde aporta pectina, una fibra soluble que ayuda a regular el colesterol y la digestión.
- El jugo de limón es rico en vitamina C que fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción de hierro.
- El apio es naturalmente diurético y contiene luteolina que puede ayudar a reducir la inflamación cerebral.
- El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias, digestivas y puede ayudar con náuseas y malestar estomacal.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo y el envejecimiento celular.
- La combinación de vitaminas A, C, K y minerales fortalece el sistema inmunológico.
- El sulforafano del brócoli puede ayudar a desintoxicar el organismo de sustancias nocivas.

****Consejos de cocina:****

- Usa brócoli fresco y verde para el mejor sabor y mayor contenido nutricional.
- Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural como vinagre de manzana.
- Si no tienes extractor de jugos, puedes licuar con agua y colar para obtener un jugo más suave.
- Para más fibra y nutrientes, puedes servir sin colar o con poca filtración.
- Sirve inmediatamente para aprovechar al máximo los nutrientes y enzimas.
- El jengibre fresco rallado es mejor que el en polvo para obtener más beneficios.
- Si el sabor es muy intenso, puedes diluir con más agua o agregar una cucharadita de miel.
- Puedes agregar hielo si prefieres el jugo más frío.

****Variaciones:****

- Agregue media lima en lugar de limón para un sabor más suave.
- Incluya una hoja de espinaca para más clorofila y hierro.
- Agregue media zanahoria para betacaroteno y sabor más dulce.
- Incluya una cucharadita de semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
- Agregue una hoja de menta para sabor refrescante y propiedades digestivas.
- Incluya un trozo de pepino más grande para más hidratación.
- Agregue una cucharadita de cúrcuma para propiedades antiinflamatorias adicionales.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Vegana
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos
- ? Paleo
- ? Keto-friendly (bajo en carbohidratos netos)
- ? Baja en calorías
- ? Alta en fibra
- ? Rica en antioxidantes
- ? Naturalmente sin azúcares añadidos
- ? Diurético natural
- ? Antiinflamatorio

- ? Rico en sulforafano
- ? Alta en vitaminas y minerales

****Momento ideal de consumo:****

- Como bebida detox matutina en ayunas.
- Como hidratación saludable entre comidas.
- Como parte de una dieta de limpieza o detox.
- Perfecto para días calurosos como refresco natural.
- Como alternativa saludable a bebidas azucaradas.
- Ideal para acompañar comidas ligeras.
- Como bebida pre-entrenamiento para hidratación.
- Como parte de una rutina de salud y bienestar.
- Ideal para personas que buscan propiedades anticancerígenas.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>