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 20/07/2025 desde https://comericohoy.com