

Jugo Detox Brócoli y Pepino - Purificante y Nutritivo

Jugos Verdes



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
8 min	2	350g

INGREDIENTES

- • 100 g de brócoli
- • 1 Zanahoria
- • 1 Pepino
- • 1 Limón
- • 500 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Pasa todos los ingredientes por un extractor de jugos.
2. Sirve de inmediato.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- Una bebida ideal para eliminar líquidos, mejorar el tránsito intestinal y, a la vez, nutrir e hidratar el cuerpo.
- Es decir, logras purificar el cuerpo sin descompensarlo, por lo que resulta uno de los mejores jugos verdes para desintoxicar.

- El brócoli es rico en vitamina C, vitamina K, fibra y antioxidantes que ayudan a desintoxicar el organismo.
- El pepino es excelente para hidratar y eliminar toxinas, además de ser bajo en calorías.
- La zanahoria aporta betacaroteno que se convierte en vitamina A, esencial para la salud de la piel y la vista.
- El limón es rico en vitamina C y ácido cítrico que ayuda a desintoxicar y mejorar la digestión.
- Bajo en calorías pero alto en nutrientes esenciales.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal.
- Ayuda a eliminar líquidos retenidos.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Promueve la salud de la piel.
- Mejora la absorción de nutrientes.
- Ayuda a mantener el equilibrio del pH del cuerpo.

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

- Usa ingredientes frescos y orgánicos cuando sea posible.
- Lava bien todos los ingredientes, especialmente el brócoli.
- Si no tienes extractor de jugos, puedes licuar todos los ingredientes con agua y colar.
- Sirve inmediatamente para aprovechar al máximo los nutrientes.
- Puedes agregar hielo si prefieres el jugo más frío.
- Si el sabor es muy fuerte, puedes diluir con más agua.
- Consume preferiblemente en ayunas para mejor efecto detox.
- Para más fibra, puedes servir sin colar o con poca filtración.

****Variaciones:****

- Agregue una hoja de espinaca para más clorofila.
- Incluya un trozo de jengibre para propiedades antiinflamatorias.
- Agregue media manzana verde para más dulzura natural.
- Incluya una hoja de menta para sabor refrescante.
- Agregue media remolacha para más antioxidantes.
- Incluya un trozo de apio para más propiedades diuréticas.
- Agregue una cucharadita de semillas de chía para omega-3.
- Incluya una hoja de kale para más calcio y vitamina K.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Vegana
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos
- ? Paleo
- ? Bajo en calorías
- ? Alta en fibra
- ? Rica en antioxidantes
- ? Naturalmente sin azúcares añadidos
- ? Diurético natural
- ? Rico en vitamina C
- ? Alta en potasio
- ? Rico en vitamina K
- ? Desintoxicante natural

- ? Hidratante

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

- Como bebida detox matutina en ayunas para activar el metabolismo y desintoxicar.
- Como parte de un desayuno saludable y purificante.
- Como hidratación saludable entre comidas.
- Como parte de una dieta de limpieza y detox.
- Perfecto para días calurosos como refresco natural hidratante.
- Como alternativa saludable a bebidas azucaradas.
- Como bebida pre-entrenamiento para hidratación.
- Como parte de una rutina de salud y bienestar.
- Ideal para personas que buscan purificar su organismo.
- Como bebida para personas con retención de líquidos.
- Perfecto para acompañar comidas ligeras.
- Como bebida post-entrenamiento para recuperación e hidratación.
- Ideal para personas que buscan mejorar su digestión.
- Como complemento en dietas de pérdida de peso.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comerico hoy.com>