Jugo de Hojas Verdes - Detox y Nutritivo

Jugos Verdes

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
12 min	3	350g

INGREDIENTES

- • 12 Hojas de espinaca
- • 6 Hojas de lechuga
- • 1 Taza de ramitos de brócoli
- • 6 Tallos de apio
- • 3 Manzanas verdes

PREPARACIÓN

1. Lava las espinacas y la lechuga, ponlas en un recipiente con agua y unas gotas de bactericida para desinfectarlas; escúrrelas bien.
2. Enjuaga el brócoli y el apio y también colócalos en agua suficiente con bactericida; escúrrelos y reserva.
3. Pasa las verduras y la manzana por el extractor de jugos para integrarlos; o bien licúalos con 2 tazas de agua, cuela antes de servir para obtener un jugo más suave.
4. Sirve inmediatamente para aprovechar al máximo los nutrientes y enzimas.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la salud:
• Las espinacas son ricas en hierro, vitamina K, vitamina A y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico y la salud ósea.
• La lechuga aporta fibra, vitamina C y folato que ayudan a la digestión y salud cardiovascular.
• El brócoli contiene sulforafano, un compuesto que tiene propiedades anticancerígenas y antiinflamatorias.
• El apio es naturalmente diurético y contiene luteolina que puede ayudar a reducir la inflamación cerebral.
• Las manzanas verdes son ricas en pectina, una fibra soluble que ayuda a regular el colesterol y la digestión.
• Rico en clorofila que ayuda a oxigenar la sangre y desintoxicar el organismo.
• La combinación de vitaminas A, C, K y minerales como hierro y potasio fortalece el sistema inmunológico.
• Las verduras de hoja verde contienen compuestos que ayudan a la salud ocular y previenen enfermedades degenerativas.

Consejos de cocina:
• Usa verduras frescas y orgánicas cuando sea posible para evitar pesticidas.
• Lava bien todas las verduras 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.
• Puedes agregar un poco de jengibre fresco para propiedades antiinflamatorias adicionales.
• Si el sabor es muy intenso, puedes diluir con más agua o agregar una cucharadita de miel.

Variaciones:
• Agregue media lima o limón para vitamina C adicional y sabor cítrico.
• Incluya un trozo pequeño de jengibre fresco para propiedades antiinflamatorias.
• Agregue una hoja de kale o col rizada para más clorofila y nutrientes.
• Incluya media zanahoria para betacaroteno y sabor más dulce.
• Agregue una cucharadita de semillas de chía para omega-3 y fibra adicional.
• Incluya un trozo de pepino para más hidratación y frescura.
• Agregue una hoja de menta para sabor refrescante y propiedades digestivas.

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
• ? Rico en clorofila

• ? 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.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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