Jugo de Manzana Verde con Apio - Detox y Nutritivo

Jugos Verdes

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
8 min	2	300g

INGREDIENTES

- • 2 Manzanas verdes
- • 2 Tallos de apio
- • 1 Taza de agua

PREPARACIÓN

1. Quita el corazón de las manzanas y trocéalas en pedazos medianos.
2. Licúa las manzanas con el apio y suficiente agua para que la mezcla esté líquida y fácil de procesar.
3. Cuélalo para obtener un jugo más suave. Si quieres aprovechar mejor la fibra, sírvelo sin colar para obtener todos los beneficios nutricionales.
4. Sirve inmediatamente para disfrutar de su frescura y sabor natural.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la salud:
• Las manzanas verdes son ricas en pectina, una fibra soluble que ayuda a regular el colesterol

y la digestión.
• El apio contiene compuestos antiinflamatorios y antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.
• Rico en vitamina C que fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción de hierro.
• El apio es naturalmente diurético, ayudando a eliminar toxinas y reducir la retención de líquidos.
• Las manzanas verdes tienen un índice glucémico más bajo que las rojas, siendo mejores para el control del azúcar en sangre.
• El apio contiene luteolina, un flavonoide que puede ayudar a reducir la inflamación cerebral.
• Rico en potasio que ayuda a mantener la presión arterial saludable.
• La combinación de fibra soluble e insoluble promueve una digestión saludable.

Consejos de cocina:
• Usa manzanas verdes frescas y firmes para el mejor sabor y textura.
• El apio debe estar fresco y crujiente, con hojas verdes si es posible.
• Si prefieres un jugo más suave, puedes colarlo a través de un colador fino.
• Para más fibra y nutrientes, sirve sin colar o con poca filtración.
• 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.
• Sirve inmediatamente para aprovechar al máximo los nutrientes y enzimas.

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 espinaca o kale 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.

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

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.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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