

# Jugo Multivitamínico - Espinaca, Apio y Manzana

Jugos Verdes



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	400g

## INGREDIENTES

- • 4 Naranjas
- • 1 Rama de apio
- • 1 Banana
- • 1 Manojito de espinacas
- • 2 Manzanas verdes
- • 1 Trozo de jengibre
- • Media cucharadita de cúrcuma

## PREPARACIÓN

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

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

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

- Este jugo de espinacas, naranja, manzana, apio, jengibre y cúrcuma resulta muy apetecible y

refrescante.

- Además, posee muchos beneficios para el cuerpo, tales como mejorar el sistema inmunológico, reducir la inflamación, controlar la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar, entre otros.
- Además, proporciona muchos nutrientes valiosos para completar cualquier dieta, es un **MULTIVITAMÍNICO!**
- Las espinacas son ricas en hierro, vitamina K, calcio y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico.
- El apio contiene compuestos antiinflamatorios y ayuda a regular la presión arterial.
- Las manzanas verdes son ricas en pectina, fibra soluble que ayuda a controlar el colesterol y el apetito.
- Las naranjas proporcionan vitamina C que mejora la absorción de hierro y fortalece las defensas.
- El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y digestivas.
- La cúrcuma contiene curcumina, un potente antioxidante y antiinflamatorio.
- La banana aporta potasio y energía natural.
- Bajo en calorías pero alto en nutrientes esenciales.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.
- Mejora la digestión y absorción de nutrientes.
- Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
- Promueve la salud cardiovascular.
- Fortalece huesos y dientes.

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

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

**\*\*Variaciones:\*\***

- Agregue una zanahoria para betacaroteno adicional.
- Incluya una hoja de menta para sabor refrescante.
- Agregue media lima para más vitamina C.
- Incluya un trozo de pepino para hidratación extra.
- Agregue una cucharadita de semillas de chía para omega-3.
- Incluya una hoja de kale para más calcio y vitamina K.
- Agregue media pera para más dulzura natural.
- Incluya un trozo de remolacha para más antioxidantes.

**\*\*Compatibilidad dietética:\*\***

- ? Vegana
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos
- ? Paleo
- ? Bajo en calorías

- ? Alta en fibra
- ? Rica en antioxidantes
- ? Naturalmente sin azúcares añadidos
- ? Rico en vitamina C
- ? Alta en potasio
- ? Rico en hierro
- ? Alta en vitamina K
- ? Antiinflamatorio natural
- ? Fortalece sistema inmunológico

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

- Como bebida matutina en ayunas para activar el metabolismo y absorber mejor los nutrientes.
- Como parte de un desayuno saludable y nutritivo.
- Como bebida energética antes del ejercicio.
- Como hidratación saludable entre comidas.
- Como parte de una dieta de limpieza y detox.
- Perfecto para días calurosos como refresco natural nutritivo.
- Como alternativa saludable a bebidas azucaradas.
- Como complemento nutricional para personas con deficiencias vitamínicas.
- Ideal para acompañar comidas ligeras.
- Como bebida post-entrenamiento para recuperación.
- Como parte de una rutina de salud y bienestar.
- Ideal para personas que buscan fortalecer su sistema inmunológico.
- Perfecto para niños que necesitan más nutrientes en su dieta.
- Como bebida para personas convalecientes o con bajo apetito.

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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