

RETO DE LA BRONCA

5 JUGOS PARA ENERGÍA, ANTIOXIDANTES Y ANTIINFLAMACIÓN

1. Jugo Verde Energía Total

Beneficio: energía limpia y desinflamación.

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca
- ½ pepino
- 1 manzana verde
- Jugo de ½ limón
- Jengibre (trocito pequeño)
- Agua fría

2. Jugo Antiinflamatorio Dorado

Beneficio: antiinflamatorio potente.

Ingredientes:

- 1 zanahoria
- Jugo de 1 naranja
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Pizca de pimienta negra
- Jengibre
- Agua

3. Jugo Rojo Antioxidante

Beneficio: antioxidante y circulación.

Ingredientes:

- ½ betabel
- ½ taza de fresas
- ½ manzana
- Jugo de ½ limón
- Agua

4. Jugo Tropical Antiinflamatorio

Beneficio: digestión y desinflamación.

Ingredientes:

- 1 taza de piña
- Jengibre (trocito pequeño)
- Jugo de limón
- Agua

5. Jugo Verde Detox Antioxidante

Beneficio: desinflama y limpia.

Ingredientes:

- 2 tallos de apio
- ½ pepino
- 1 manzana verde
- Jugo de ½ limón
- Agua

Tips: No colar, sin azúcar, tomar recién hechos.