



# Recetas Asombrosas

Edición de Bebidas...

## Receta Asombrosa

- El jugo de granada contiene una gran concentración de antioxidantes, al combinarse con las cerezas se torna en un tónico antiinflamatorio ideal para ayudar con enfermedades autoinmunes como la artritis. El mango aporta vitamina C y dulzura. Coloca 1 taza de semillas de granada,  $\frac{1}{2}$  taza de cerezas y un mango pelado (sin semilla) en un extractor de jugo.



Cerezas, mango y granada...

## Receta Asombrosa



Piña, plátano y papaya...

- No podrás resistirte a este sabroso jugo tropical, una combinación de frutas que aporta una dosis considerable de vitamina C y antioxidantes a tu dieta. Un jugo excelente para personas que padecen artritis y que buscan fortalecer su sistema inmunológico. Combina en una licuadora  $\frac{1}{3}$  taza de piña cortada en cubitos,  $\frac{1}{3}$  taza de papaya y un banano. Agrega agua si te queda muy espeso

## Receta Asombrosa

- Este es un jugo excelente para los que practican algún tipo de actividad física. La sandía o melón de agua es muy refrescante y al mezclarse con el agua de coco proporciona electrolitos que hidratan y previenen los calambres en las piernas. Combina en una licuadora una taza de sandía (con o sin semillas) cortada en cubos,  $\frac{1}{2}$  taza de agua de coco, el jugo de medio limón verde y dos o tres hojas de menta. Si te molestan las semillas puedes colar el jugo.



**Sandía, agua de coco, limón verde y menta...**

## Receta Asombrosa



**Zanahoria, naranja y jengibre...**

- Si no has probado el jugo de zanahoria fresco es el momento, te sorprenderá su dulzura. No solo es delicioso, sino que también es rico en vitaminas A, K y C, las cuales mantienen tu piel lustrosa y son excelentes para la vista. Pasa por el extractor de jugos 3 zanahorias, una naranja y 1/2 pulgada de jengibre fresco.

## Receta Asombrosa



Manzana, coco, almendras,  
canela ...

- “Una manzana al día al médico alejaría”, así reza el viejo refrán y ¡cuánta razón tiene! Las manzanas contienen nutrientes que pueden proteger el cerebro y estabilizar los niveles de azúcar en la sangre. Combina en una licuadora dos manzanas peladas, 1/4 taza de coco fresco, 1 cucharada de almendras y una pizca de canela.

## Receta Asombrosa

- Esta deliciosa combinación te provocará una sonrisa cada mañana. La remolacha es naturalmente dulce, pero además ayuda a mantener saludables tu sistema cardiovascular y tu hígado. Combina media remolacha cortada en cubitos, un banano y una naranja fresca (pelada) en una licuadora. Obtendrás un jugo cremoso y refrescante, rico en vitamina C, hierro y potasio.



**Remolacha, plátano y naranja...**

## Receta Asombrosa



Melón verde, pepino y kiwi...

- ¿Padeces de asma? Este jugo verde, además de ser delicioso, contiene una gran cantidad de vitamina C, gracias al kiwi y el melón verde (*honeydew*), lo que podría prevenir los síntomas del asma. El pepino es hidratante y ayuda a mantener la salud del hígado. Usando una licuadora o extractor de jugos combina 1 taza de melón cortado en cubos, 2 kiwis, un pepino mediano (idealmente uno de la variedad inglés que puedes usar con la cáscara, de lo contrario debes pelarlo) y ¡a disfrutar!

## Receta Asombrosa

- ¿Te sientes cansado? Inyecta energía a tu día con un jugo sabroso hecho con una naranja, una taza de espinaca y una manzana. La vitamina C en las naranjas te dará energía y ayudará a tu cuerpo a absorber el hierro en la espinaca. La manzana aporta dulzura y fibra. **Coloca los ingredientes en un extractor de jugos (*juicer*) y ¡salud!**



**Naranja, espinaca y manzana ...**

## Receta Asombrosa



Fresa, piña y plátano...

- Las fresas están repletas de antioxidantes. Mezcla en una licuadora 1/2 taza de fresas, 1/2 taza de piña fresca y un guineo maduro. Esta combinación de frutas te dará un jugo rico en vitamina C y potasio, lo que podría evitar la presión alta.

## Receta Asombrosa

- Si eres fanático de los jugos de tomates comerciales deja de gastar dinero y prepárate un jugo con ingredientes frescos en la casa. Licúa 4 tomates, 1/2 pepino, 1 zanahoria, 1 diente de ajo, 2 ramas de apio, 1/4 de cebolla roja, 1/2 pimiento rojo y una pizca de sal. Obtendrás un jugo rico en antioxidantes, beta caroteno y vitaminas que te ayudará a mantener huesos fuertes.



**Tomate, apio, pepino y ajo...**

## Receta Asombrosa



Remolacha, zanahorias, jengibre, perejil...

- Cuando se trata de purificar la sangre, pocos vegetales tienen el poder de la remolacha y el perejil. Esta combinación es rica en antioxidantes, vitamina C y nutrientes que mejoran la circulación sanguínea. Para disfrutar de sus beneficios, prepara un jugo en un extractor de jugos, con 1 remolacha, 2 zanahorias, 1/2 cucharadita de jengibre fresco y 1 taza de perejil fresco.

## Receta Asombrosa

- Cremoso, versátil y rico en fibra y vitaminas, el aguacate es prácticamente un manjar de dioses. Te dará mucha energía para enfrentar tu día ya que está repleto de minerales y vitaminas C, K y B6. Mezcla en una licuadora medio aguacate, 1 pepino pelado y 1/4 taza de jugo de granada.



**Aguacate, pepino y jugo de granada...**

## Receta Asombrosa



Melocotón y pera ...

- Si padeces de problemas estomacales, prepárate un jugo con partes iguales de melocotón y pera. En su libro *You Are What You Eat*, la Dra. Gillian McKeith recomienda beber el jugo lentamente para así eliminar gases. Estas frutas contienen fibra, antioxidantes y nutrientes antiinflamatorios que mejoran la digestión. Puedes prepararlo en una licuadora o en extractor de jugos.

## Receta Asombrosa

- Rica en vitaminas A, K, C y calcio, la col rizada es un vegetal muy saludable, puede mejorar la vista, evitar el cáncer y ayudar a reducir el colesterol.  
Comienza tus mañanas con este licuado: 1 taza de col rizada, 2 kiwis y 1/2 taza de frambuesas.



**Kiwi, frambuesas y col rizada...**

## Receta Asombrosa



Arándanos, mango y banana...

- Los arándanos son una fuente excelente de antioxidantes y deberías consumirlos a menudo. Combina media taza de arándanos con un mango y un banana madura en una licuadora para obtener un jugo rico en vitaminas A y C, fibra y potasio, nutrientes que ayudan a evitar calambres y mejoran la circulación.