

RED PUBLICITARIA

MKT CONEXION

07

Contactenos - 0981303333

Jugo Verde Energizante de Col Rizada, Aguacate, Limón y Jengibre: Una Explosión de Vitalidad

Alto Contenido de Nutrientes: La col rizada es rica en vitaminas A, C y K, así como en minerales como el calcio y el hierro. El aguacate agrega grasas saludables, mientras que el limón y el jengibre proporcionan un impulso adicional de vitamina C y antioxidantes. **Apoyo a la Digestión:** El jengibre es conocido por sus propiedades digestivas, que pueden ayudar a aliviar el malestar estomacal y mejorar la digestión.

Promoción de la Saciedad: Gracias a su contenido de fibra y grasas saludables, este jugo puede ayudar a mantenerte lleno y satisfecho por más tiempo.



Este jugo verde es una excelente manera de comenzar tu día con energía y vitalidad. La combinación de col rizada, aguacate, limón y jengibre no solo es refrescante y deliciosa, sino que también está repleta de nutrientes esenciales para tu salud. Prepárate para disfrutar de un impulso de energía natural que te ayudará a sentirte revitalizado y lleno de vitalidad.

Ingredientes:

2 tazas de col rizada, sin tallos y picada
1 aguacate maduro, pelado y sin hueso
Jugo de 1 limón
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
Agua (opcional, para ajustar la consistencia del jugo)

Instrucciones:

Lava bien la col rizada y asegúrate de quitar los tallos.

En una licuadora, coloca la col rizada picada, el aguacate sin hueso, el jugo de limón y el jengibre rallado.

Agrega un poco de agua si deseas ajustar la consistencia del jugo.

Licua todos los ingredientes a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

Si lo prefieres, puedes colar el jugo para obtener una textura más fina.

Vierte el jugo en vasos y sírvelo inmediatamente.

¡Disfruta de este jugo verde energizante y revitalizante!

Porciones: Esta receta está preparada para 2 porciones.

Beneficios de la Receta:

Alto Contenido de Nutrientes: La col rizada es rica en vitaminas A, C y K, así como en minerales como el calcio y el hierro. El aguacate agrega grasas saludables, mientras que el limón y el jengibre proporcionan un impulso adicional de vitamina C y antioxidantes.

Apoyo a la Digestión: El jengibre es conocido por sus propiedades digestivas, que pueden ayudar a aliviar el malestar estomacal y mejorar la digestión.

Promoción de la Saciedad: Gracias a su contenido de fibra y grasas saludables, este jugo puede ayudar a mantenerte lleno y satisfecho por más tiempo.

RED PUBLICITARIA

MKT CONEXION

05

Contactenos - 0981303333