

RED PUBLICITARIA

**MKT CONEXION**

08

Contactenos - 0981303333

## **Jugo Verde de Col Rizada, Apio, Pepino y Limón: Refresca tu Cuerpo y Estimula tu Salud**

**Alto Contenido Nutricional:** La col rizada es una excelente fuente de vitaminas A, C y K, así como de calcio, hierro y antioxidantes. El apio y el pepino son bajos en calorías y ricos en fibra, mientras que el limón añade vitamina C y propiedades alcalinizantes. **Hidratación:** El alto contenido de agua en el apio y el pepino ayuda a mantener el cuerpo hidratado y a promover la salud renal. **Desintoxicación:** Los ingredientes de este jugo ayudan a eliminar toxinas del cuerpo y a promover una función hepática saludable. **Digestión Saludable:** La fibra presente en la col rizada, el apio y el pepino puede ayudar a mejorar la digestión y a aliviar el estreñimiento.



Este jugo verde es una opción refrescante y nutritiva que te ayudará a cargar tu cuerpo de vitaminas, minerales y antioxidantes. La combinación de col rizada, apio, pepino y limón no solo es deliciosa, sino que también es ideal para mantener una dieta equilibrada y promover la salud. Prepárate para disfrutar de un impulso de energía y vitalidad con cada sorbo de este jugo revitalizante.

## **Ingredientes:**

2 tazas de col rizada fresca, lavada y picada  
2 tallos de apio, cortados en trozos  
1 pepino mediano, pelado y cortado en rodajas  
Jugo de 1 limón  
Agua (opcional, para ajustar la consistencia del jugo)

## **Instrucciones:**

Lava bien la col rizada, el apio y el pepino.

Corta los ingredientes según sea necesario para que quepan en tu licuadora.

En la licuadora, coloca la col rizada, el apio, el pepino y el jugo de limón.

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 de inmediato, preferiblemente sobre hielo.

**Porciones:** Esta receta está preparada para 2 porciones.

## Beneficios de la Receta:

**Alto Contenido Nutricional:** La col rizada es una excelente fuente de vitaminas A, C y K, así como de calcio, hierro y antioxidantes. El apio y el pepino son bajos en calorías y ricos en fibra, mientras que el limón añade vitamina C y propiedades alcalinizantes.

**Hidratación:** El alto contenido de agua en el apio y el pepino ayuda a mantener el cuerpo hidratado y a promover la salud renal.

**Desintoxicación:** Los ingredientes de este jugo ayudan a eliminar toxinas del cuerpo y a promover una función hepática saludable.

**Digestión Saludable:** La fibra presente en la col rizada, el apio y el pepino puede ayudar a mejorar la digestión y a aliviar el estreñimiento.

RED PUBLICITARIA

**MKT CONEXION**

05

Contactenos - 0981303333