

DESAYUNOS LONCHERAS JUGOS

CLASE 1



SALVITH BREST

JUGO DE

Kiwi y Uva



Propiedades Nutricionales:

Contiene vitamina c, antioxidante, combate infecciones, elimina radicales libres, purifica la sangre, excelente para colesterol, hígado graso, protege el sistema inmunológico, desintoxica la sangre, regula el tracto intestinal, fortalece el cerebro, la memoria y los nervios, contiene vitamina B, A, C, E, B1, B2, B3, B6, reguladora .

JUGO DE

Kiwi y Uva



INGREDIENTES

- 30 uvas verdes
- 2 kiwis
- Estevia
- Agua de manantial

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora las uvas con medio litro de agua, licuamos ligeramente sin que se trituren las semillas y colamos, una vez colado agregamos nuevamente en la licuadora con 2 kiwis, agregamos estevia al gusto y licuamos nuevamente, colamos muy bien y servimos.

JUGO DE

Piña y Maracuya



Propiedades Nutricionales:

Contiene vitamina C, antioxidante, contiene bromelina, ayuda en la digestión, hierro, calcio, retención de líquido, diurético, laxante, colesterol alto, hígado graso, desinflama el organismo, retención de líquido, osteoporosis, reumatismo, mejora el sistema inmunológico, combate la ansiedad, estrés oxidativo, combate el insomnio.

JUGO DE

Piña y Maracuya



INGREDIENTES

- 2 rodajas de piña (de 2 cm de grosor)
- 1 maracuyá grande
- 1 litro de agua de manantial
- Estevia

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora la piña en trozos, el maracuyá con un litro de agua, licuamos muy bien, colamos y servimos.

JUGO DE

Granada y Uva Morada



Propiedades Nutricionales:

Contiene vitamina del grupo B, para los nervios, antiinflamatoria, purifica la sangre, digestiva, combate la artritis, sistema circulatorio, rica en vitamina C, combate el cáncer de próstata, reduce tumores, hígado graso, colesterol alto.

JUGO DE

Granada y Uva Morada



INGREDIENTES

- un racimo de uva morada
- 1/2 granada
- 1/2 litro de agua de manantial
- Estevia

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora las uvas con medio litro de agua, licuamos ligeramente sin que se trituren las semillas y colamos, una vez colado agregamos nuevamente en la licuadora con la granada, agregamos estevia al gusto y licuamos nuevamente, colamos muy bien y servimos.

JUGO DE

Uvas y Ciruelas



Propiedades Nutricionales:

Previene el cáncer, vitamina C, k y A, contiene flavonoides y minerales, para el sistema inmunológico, problemas renales, antioxidantes, retarda el envejecimiento de las células, combate el estreñimiento.

JUGO DE

Uvas y Ciruelas



INGREDIENTES

- Un racimo de uva negra
- 2 ciruelas grandes
- 1 litro de agua de manantial
- Estevia

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora las uvas con medio litro de agua, licuamos ligeramente sin que se trituren las semillas y colamos, una vez colado agregamos nuevamente en la licuadora con las ciruelas picadas, agregamos estevia al gusto y licuamos nuevamente, colamos muy bien y servimos.

JUGO DE

Naranja y Maracujá



Propiedades Nutricionales:

Rica fuente de vitamina C, fibra y potasio, aporta magnesio, fósforo, normaliza los niveles altos de colesterol en la sangre, calcio, disminuye la ansiedad y el estrés, previene la diabetes, combate el insomnio, controla la presión arterial, combate el estreñimiento, previene el envejecimiento.

JUGO DE

Naranja y Maracuyá



INGREDIENTES

- 5 naranjas
- 1 maracuyá
- 1/2 litro de agua de manantial
- Estevia

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora el maracuyá con el agua, colocamos el jugo de las naranjas, agregamos estevia a gusto, licuamos, colamos muy bien y servimos.

JUGO DE

Fresa, Granada y Ciruela



Propiedades Nutricionales:

Contiene vitamina C, E, K, magnesio, ácido fólico, hierro, cobre, para la anemia, antioxidante, previene el cáncer, mejora la digestión, antiinflamatorio, enfermedades cardíacas, retarda el envejecimiento de las células, radicales libres.

JUGO DE

Fresa, Granada y Ciruela



INGREDIENTES

- 12 fresas
- 1/2 granada
- 1 ciruela grande
- 1 litro de agua de manantial
- Estevia

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora las fresas, la granada, la ciruela picada y el agua de manantial, agregamos estevia a gusto, licuamos muy bien, colamos y servimos.