

Jugo pink boost



Este jugo es una excelente fuente de vitaminas y minerales, incluyendo vitamina C, vitamina A, vitamina K, folato, potasio y hierro, entre otros. Además, es refrescante y delicioso, perfecto para comenzar tu día con energía y nutrientes.



Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes

- 1 betabel (remolacha) grande, pelado y cortado en trozos
- 1 pepino, pelado y cortado en trozos
- 1 manzana verde, cortada en trozos
- 1 toronja, pelada y dividida en gajos
- 1 taza de espinaca fresca
- Opcional: 1 cucharada de miel (para endulzar, si lo prefieres)

Equipo de producción:

- Extractor de jugos



Preparación:

- 1** Asegúrate de lavar bien todos los ingredientes antes de comenzar.
- 2** Prepara el extractor de jugos según las instrucciones del fabricante y asegúrate de tener un recipiente para recoger el jugo.
- 3** Comienza alimentando los trozos de betabel a través del extractor y recolecta el jugo en el recipiente.
- 4** A continuación, introduce los trozos de pepino en el extractor y recolecta el jugo.
- 5** Sigue con los trozos de manzana y recolecta el jugo.
- 6** Agrega los gajos de toronja al extractor y recolecta el jugo.
- 7** Por último, pasa la espinaca a través del extractor y recolecta el jugo. Puedes usar una cuchara para presionar la espinaca y asegurarte de extraer todo el jugo posible.
- 8** Opcionalmente, puedes endulzar el jugo con una cucharada de miel si lo prefieres. Revuelve bien para asegurarte de que se mezcle.

Sirve el jugo de betabel, pepino, manzana, toronja y espinaca en un vaso y disfruta de este delicioso y saludable jugo cargado de nutrientes.



Aporte por porción:

Calorías: Aproximadamente 100 kcal

Grasa: Menos de 1g

Carbohidratos: Aproximadamente 30g

Proteína: Aproximadamente 2g

Fibra: Aproximadamente 7g

