



RECETARIO DE EVENTOS  
TALLER DE JUGOS SALUDABLES  
NUTRICIONISTA ANTONELLA BUSCIGLIO

## JUGO ANTIGRIPAL

### Ingredientes

Para 4 vasos:

- 1 kiwi
- ¼ de frutilla
- ¼ pimiento de cualquier color
- Jugo de 4 naranjas
- Agua necesaria

### Preparación

Cortar el pimiento en cubos y colocarlo en la base de la licuadora. Agregar las frutillas. Pelar el kiwi y añadirlo a la licuadora. Por separado exprimir las naranjas y luego incorporar el jugo de naranjas al resto de los ingredientes. Agregar un poco de agua hasta cubrir la totalidad de los ingredientes. La cantidad de agua dependerá de qué tan concentrado se desee obtener el jugo. Licuar.

**Tip de sabor:** se puede agregar un poco de stevia o azúcar mascabo si se desea un sabor más dulce. Al ser dulce la naranja, en general no se necesita agregar nada más.

**Tip nutritivo:** Los ingredientes de este jugo son altísimos en vitamina C, proporcionándonos en un vaso casi el doble de vitamina C que necesitamos por día. La vitamina C es esencial para el sistema inmune, y un buen sistema inmune nos protege de resfríos y gripes.