



RECETARIO DE EVENTOS  
TALLER DE JUGOS SALUDABLES  
NUTRICIONISTA ANTONELLA BUSCIGLIO

## JUGO ANTIOXIDANTE

### Ingredientes

- 1 puñado de espinaca
- ½ vaso de arándanos o jugo de arándanos sin endulzar
- 1 zanahoria mediana
- Agua necesaria

### Preparación

Separar las hojas de espinaca del tallo y colocarlas en la base de la licuadora. Cortar la zanahoria en cubos o rallarla y colocarla en la licuadora. Agregar los arándanos o el jugo de arándano. Añadir agua hasta cubrir la totalidad de los ingredientes. La cantidad de agua dependerá de que tan concentrado se desee obtener el jugo. Licuar.

**Tip de sabor:** se puede agregar un poco de stevia, azúcar mascabo o un poco mas de jugo de arándanos si se desea un sabor más dulce. Tener cuidado que el exceso de arándanos puede causar diarrea.

**Tip nutritivo:** tanto la espinaca como los arándanos y la zanahoria, son extremadamente altos en antioxidantes y carotenos. En el cuerpo, los carotenos se convierten en vitamina A, imprescindible para una buena visión y la salud de la piel. Los antioxidantes además retrasan el envejecimiento y mantienen todo el cuerpo más joven.