



RECETARIO DE EVENTOS
TALLER DE JUGOS SALUDABLES
NUTRICIONISTA ANTONELLA BUSCIGLIO

JUGO VERDE

Ingredientes

- 1 manzana verde grande o 2 pequeñas
- 1 puñado de hojas de kale verde
- ½ pepino
- Un puñado de hojas de apio
- Agua necesaria

Preparación

Separar las hojas de kale del tallo y colocarlas en la base de la licuadora. Realizar lo mismo con las hojas de apio. Cortar el pepino en cubos y colocarlo sobre las hojas. Cortar la manzana (pelándola si no es de origen agroecológico u orgánica) y colocarla en la licuadora. Agregar 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, azúcar mascabo o un poco de jugo de naranja si se desea un sabor más dulce.

Tip nutritivo: este jugo es alto en clorofila, que es uno de los mayores antioxidantes que existen. Los alimentos con clorofila además tienen el pH perfecto para la sangre, ayudando a amortiguar los efectos de aquellos alimentos que contienen pH muy ácido y afectan a la salud.