



# Jugo de Cúrcuma Aloe Vera

**Este jugo es una excelente fuente de vitamina C, antioxidantes, compuestos antiinflamatorios de la cúrcuma y beneficios para la digestión del aloe vera.**

**La combinación de cúrcuma y pimienta negra mejora la absorción de la cúrcuma, lo que hace que este jugo sea una opción saludable y deliciosa para tu bienestar general.**



**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Porciones: 2 porciones**

## **Ingredientes**

- 2 naranjas, exprimidas para obtener el jugo
- 1 manzana, cortada en trozos
- 2 cucharadas de gel de aloe vera (asegúrate de que sea comestible y de alta calidad)
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- El jugo de 1 limón
- Una pizca de pimienta negra (para aumentar la absorción de la cúrcuma)
- Opcional: 1 cucharada de miel (para endulzar, si lo prefieres)

---

## **Equipo de producción:**

- Extractor de jugos



# Preparación:

- 1** Asegúrate de lavar y preparar todos los ingredientes antes de comenzar.
- 2** Prepara el extractor de jugos según las instrucciones del fabricante y ten un recipiente listo para recoger el jugo.
- 3** Exprime las naranjas para obtener el jugo y agrégalo al recipiente.
- 4** Introduce los trozos de manzana en el extractor y recolecta el jugo.
- 5** Agrega el gel de aloe vera al extractor.
- 6** Luego, añade la cúrcuma en polvo al extractor.
- 7** Exprime el jugo de un limón y agrégalo al recipiente con los otros jugos.
- 8** Agrega una pizca de pimienta negra al jugo. La pimienta negra ayuda a aumentar la absorción de la cúrcuma.
- 9** Opcionalmente, puedes endulzar el jugo con una cucharada de miel si lo prefieres. Revuelve bien para asegurarte de que se mezcle.



# Aporte por porción:

Calorías: Aproximadamente 120 kcal

Grasa: Menos de 1g

Carbohidratos: Aproximadamente 30g

Proteína: Menos de 1g

Fibra: Aproximadamente 5g

