



Jugo topical kale

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

- 1 taza de piña fresca, cortada en trozos
- 1 pepino, pelado y cortado en trozos
- El jugo de 2 limones
- 1 pulgada de jengibre fresco, pelado
- 2 tazas de hojas de kale fresco
- Opcional: 1 cucharada de miel (para endulzar, si lo prefieres)

Equipo de producción:

- Extractor de jugos



Preparación:

- 1** Lava y prepara todos los ingredientes antes de comenzar.
- 2** Asegúrate de tener el extractor de jugos listo según las instrucciones del fabricante y un recipiente para recoger el jugo.
- 3** Comienza alimentando los trozos de piña 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** Exprime los jugos de los limones y agrégalos al recipiente con el resto de los jugos.
- 6** Pasa el jengibre a través del extractor.
- 7** Finaliza extrayendo el jugo de las hojas de kale. Utiliza una cuchara para presionar el kale y obtener la mayor cantidad de jugo posible.
- 8** 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 80 kcal

Grasa: Menos de 1g

Carbohidratos: Aproximadamente 20g

Proteína: Aproximadamente 2g

Fibra: Aproximadamente 4g

