

+50 *Jugos* PARA BAJAR DE PESO

Recetas de Jugos Refrescantes
para Adelgazar y Vivir Sanos



YADIRA ANDRADE

¿Jugos o Licuados?

Seguramente te preguntarás por qué están de moda de los jugos y batidos verdes y por qué no consumirlos sólo de forma tradicional. Bueno, pues sucede que nuestra dieta diaria, de acuerdo a nuestro estilo de vida, dificulta el que podamos optar por una gran variedad de vegetales.

Además, muchas personas poseen un nivel de ácido hidrocólico en su estómago por debajo de lo normal. Esta sustancia ayuda a que asimilemos los nutrientes de los vegetales adecuadamente. Al licuar los vegetales las células se hacen más pequeñas, facilitando el proceso de captación de los nutrientes.

Luego, si combinamos las hojas verdes con ciertas frutas, el sabor intenso de la clorofila se disfraza o suaviza de alguna manera, ayudando a que nuestro cuerpo la acepte de mejor manera.

Sé que a diario ves publicidad sobre distintos métodos de extraer lo mejor de las frutas y vegetales con distintas procesadoras, batidoras, licuadoras, etc. ¡Qué enredo! ¿Verdad? Pues no es tanto. Existen básicamente dos formas de preparar un jugo verde (o de fruta): en el extractor o bien, en la licuadora.

¿Cuál es mejor? Pues realmente depende de lo que estamos buscando y de nuestro gusto. El extracto de jugo es la forma más concentrada de nutrientes y se consigue a través de ciertos aparatos que lo presionan en frío hasta sacarles la última gota.

No necesitas agregarle agua, lo bebes y ya. El problema es que al sacar su extracto deja fuera la pulpa y la fibra. Esta última es muy necesaria para el cuerpo, especialmente si queremos bajar de peso.

El batido o licuado dependerá simplemente de cuánta agua le agreguemos para hacerlo más líquido o más espeso, según lo queramos. Lo podemos preparar con un aparato que triture finamente los vegetales, o con una licuadora sencilla, hasta darle la consistencia que queremos. Pero al incorporar el producto completo, incrementamos también nuestra ingesta de fibra que nos ayuda en el proceso digestivo y a sentirnos satisfechos por más tiempo.

NO COMETAS LOS SIGUIENTES ERRORES

Los jugos verdes se han puesto de moda. Todo el mundo habla y escribe sobre el tema, pero lamentablemente, entre tanto bombardeo de información, a veces se confunde lo que es realmente importante. Esto nos lleva a cometer muchos errores. ¡Claro! Y es que a pesar de que los vegetales tienen un universo de beneficios, no combinarlos de la forma correcta, dejarlos demasiado tiempo, entre otras cosas, puede resultar más nocivo que no consumirlos.

Por eso, antes de continuar, te invito a revisar algunos de los errores más comunes que impiden asimilar los beneficios de los jugos verdes. Veamos.

- **Beberlo en ayunas.** Mucha gente lo primero que hace por la mañana es prepararse un jugo verde. Pues ¡NO! No es recomendable beberlo con el estómago vacío o inmediatamente después de comer, ya que puede ocasionar ardor u otras molestias.

- **Reemplazar una comida con un jugo.** ¡NO! Es importante que tengas claro que un jugo verde no es “el reemplazo” de una comida ya sea desayuno, almuerzo o cena. Sino que representa un complemento de una buena alimentación. Por eso te sugiero que lo bebas como merienda o unos diez minutos después de desayunar.
- **Prepararlo y dejarlo demasiado tiempo antes de beberlo.** ¡NO! Una vez que el jugo verde se prepara, al exponerse al aire, sus enzimas comienzan a degradarse y oxidarse. Un jugo verde que se bebe recién hecho te aporta energía instantáneamente, algo que no ocurre con uno que lleva más tiempo. Es mejor no consumirlo después de 24 horas.
- **Combinar cualquier tipo de vegetales.** ¡NO! Mezclar vegetales ácidos como el brócoli, lechuga o la arúgula, con frutas ácidas como la piña es sumarle demasiada acidez al cuerpo. Lo mismo ocurre cuando se mezcla con el banano, que pese a no ser una fruta ácida, al combinarla con estos vegetales puede causar problemas intestinales. Más adelante te explico cuáles son las mejores opciones y cómo combinarlas de acuerdo a las necesidades.
- **Mezclarlos con cualquier fruta.** ¡NO, por favor! Hoy en día, los estudios nos muestran que aunque las frutas son fuentes de vitaminas, minerales y fibra, el proceso metabólico que generan es distinto cuando se combina con almidón o proteínas, por ejemplo, fermentándose más rápido y generando más fructosa. Si quieres un jugo de frutas, hazlo pero sólo de éstas y sin combinarlas a diestra y siniestra. No se trata de sacar la fruta que está pudriéndose en tu nevera para convertirlas en licuado.

Las frutas se dividen en:

- **Semidulces:** manzana, papaya, pera, uvas rojas, duraznos, mango, guanábana.
- **Dulces:** melón de agua (patilla o sandía), banano, durazno, higo, mamey, uvas pasas.
- **Semiácidas:** ciruela, kiwi, níspero, tejocote (karhashi o manzana de Indias), uvas verdes, bayas de goji, capulín o cereza mexicana.
- **Ácidas:** mandarina, piña, toronja, fresa, guayaba, limón, moras, frambuesa, arándanos.

La forma más adecuada de mezclarlas es:

- Ácidas con ácidas
- Ácidas con semiácidas
- Dulces con dulces
- Dulces con semidulces

Las frutas ácidas o cítricas una vez que las consumimos se vuelven alcalinas, es decir, pierden su acidez. Si las consumes por la mañana, sin mezclarlas, te ayudarán a limpiar tu cuerpo, intestinos y sangre de impurezas y toxinas, además de reforzar tu sistema inmunológico. **¡Ahora sí, vamos a los jugos!**

JUGO ALCALINO

Ingredientes

1 Manzana
1 Limón (zummo)
3 Cm de rodaja de pepino
1 Tallo de apio
1 Trozo de 2 cm aproximadamente de jengibre fresco
Hielo al gusto

Preparación

Licua todos los ingredientes, excepto el hielo. Vierte el jugo en un vaso con el hielo y disfruta de este fabuloso jugo verde.

BATIDO VERDE DESINTOXICANTE

Ingredientes

1 taza de agua natural o agua de coco natural
1 taza de piña picada
2 tazas de espinacas
1 cucharadita de jengibre
1 cucharadita de semillas de chía
Jugo de ½ limón

Preparación

Introduce todos los ingredientes en la licuadora y espera hasta que observes que están perfectamente integrados. Si queda muy espeso, puedes agregar un poco más de agua. Este rico y nutritivo batido además de depurar tu cuerpo, te aporta enzimas y vitaminas. Es ideal para tomarlo por la mañana o como una colación.

JUGO VERDE CON SPIRULINA

Ingredientes

1 taza de agua
1 cucharadita de spirulina
1 limón (zumo)

Preparación

Licua todos los ingredientes y ¡disfrútalo!

JUGO CON SÁBILA PARA ADELGAZAR

Ingredientes

½ aguacate
½ vara de sábila. Sólo el gel.
1 manzana verde
1 puñado de espinacas
1 puñado de perejil
1 limón exprimido
1 cucharada de semillas de chía

Preparación

Pones en la licuadora todos los ingredientes, licúas y listo para disfrutar y desintoxicar tu organismo, perdiendo peso al mismo tiempo.

JUGO PARA ELIMINAR TOXINAS

Ingredientes

1 vara completa de sábila, sin cáscara. Sólo el gel.
1 pepino verde sin cáscara
2 rodajas de piña
½ limón exprimido
1 taza de agua

Preparación

Pones todo en la licuadora, licúas y listo para disfrutar.

JUGO DE REMOLACHA PARA DESINTOXICAR

Ingredientes

1 pedacito jengibre
1 remolacha (betabel)
1 manzana
1 zanahoria
2 tazas de agua

Preparación

Pones los ingredientes en la licuadora, licúas y ya está.

JUGO VERDE DEPURATIVO Y DIURÉTICO

Ingredientes

1 manzana partida en trozos
1 vaso de agua de coco
Un puñado de perejil
Un puñado de espinacas
Un puñado de cilantro

Preparación

Colocas todos los ingredientes en la licuadora, licúas y listo para disfrutar. Puedes agregar agua si te queda muy espeso. Este jugo se debe consumir después del desayuno o como parte de tu merienda.

JUGO DE MANZANA CON CHÍA

Ingredientes

1 manzana
2 varas de apio
1 pedacito de jengibre
1 cucharada de semillas de chía
1 puñado de espinacas

Preparación

Mezclas todos los ingredientes en la licuadora y lo disfrutas.

JUGO VERDE CON COLES RIZADAS

Ingredientes

1 puñado de espinacas
1 puñado de col rizada
¼ de taza de piña picada
1 manzana verde
1 pedacito de jengibre
1 taza de té verde, previamente preparado.

Preparación

En una licuadora agregas las frutas cortadas, los vegetales y el té verde, previamente preparado. Lo licúas por 60 segundos y listo para disfrutar.

JUGO VERDE: JENGIBRE, APIO Y TÉ VERDE

Ingredientes

1 manzana verde
1 manojo de espinacas
1 pedacito de jengibre
2 varas de apio
1 taza de té verde, previamente preparado

Preparación

Mezclas los ingredientes en la licuadora y tan fácil como eso.

JUGO PURIFICADOR CON ESPINACAS

Ingredientes

1 manzana verde
1 puñado de espinacas
3 varas de apio
1 pedacito de jengibre
1 cucharada de semillas de chía
2 tazas de agua

Preparación

Mezclas los ingredientes en la licuadora y ya está

JUGO DESINTOXICANTE CON APIO

Ingredientes

2 varas de apio
1 manojo de espinaca
1/3 de pepino
1 trozo de jengibre,
1 manzana verde

Preparación

Mezclas los ingredientes en la licuadora y listo.

JUGO DESINTOXICANTE CON COLES RIZADAS

Ingredientes

1 manojo de espinacas
2 varas de apio
1 manojo de coles rizadas
1 zanahoria rallada
1 manzana verde
1 cucharada de semillas de chía

Preparación

Mezcla los ingredientes en la licuadora y listo.

JUGO DESINTOXICANTE CON COLES RIZADAS

Ingredientes

3 hojas de acelgas suizas
1 manzana verde
1 puñado de espinacas
1 cristal de sábila
1 cucharada de linaza
1 vara de apio
2 tazas de agua

Preparación

Licúa todo hasta que los ingredientes estén bien incorporados y listo para disfrutar.

JUGO DEPURATIVO: MANZANAS Y AGUA DE COCO

Ingredientes

1 manzana partida en trozos
1 vaso de agua de coco
Un puñado de perejil
Un puñado de espinacas
Un puñado de cilantro

Preparación

Colocas todos los ingredientes en la licuadora y listo para disfrutar. Puedes agregar agua si te queda muy espeso.
Este jugo se debe consumir 10 minutos después del desayuno o como parte de tu merienda.

JUGO DE NOPAL, TORONJA Y PEPINO

Ingredientes

1 toronja picada
½ pepino media, sin cáscara, ni semillas
½ pepino mediano sin cáscara ni semillas

Preparación

Licua todos los ingredientes y bébelo sin colarlo. Toma un vaso por la mañana cada tres días, durante un mes.

JUGO DE MENTA, COLES RIZADAS, AGUACATE

Ingredientes

1 taza de piña en trozos
1 mango en rodajas
1 puñado de menta
1 limón exprimido
2 hojas de coles rizadas (kale)
½ aguacate
1 cucharadita de spirulina,
1 cucharadita de semillas de cáñamo
1 cucharada de bayas de goji.

Preparación

Pones los ingredientes en la licuadora y listo.

JUGO ENERGIZANTE

Ingredientes

Un puñado de espinacas
Una taza de piña en trozos
Un pedacito de jengibre
½ aguacate
2 tazas de agua

Preparación

Pones los ingredientes en la licuadora y es todo lo que necesitas para disfrutarlo.

JUGO PARA COMBATIR LA ANEMIA

Ingredientes

1 remolacha (betabel)
1 limón
1 pedacito de jengibre
1 zanahoria
2 tazas de agua

Preparación

Licúas todo y ya.

JUGO DE MANZANA Y ACELGAS

Ingredientes

1 cucharada de semillas de chía
2 manzanas
2 hojas de acelga

Preparación

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y espera hasta que estén bien incorporados. Si el batido está muy espeso, agrega un poco de agua. Toma esta bebida 3 veces al día, al menos, durante 1 semana. Tus intestinos notarán la diferencia. No abandones este tratamiento, antes de tiempo. Sus resultados te sorprenderán.

JUGO PARA LIMPIAR EL COLON

Ingredientes

2 varas de apio.
1 racimo de perejil
1 manzana verde
1 limón
2 tazas de agua

Preparación

Pones todos los ingredientes en la licuadora y listo.

JUGO PARA DESINFLAMAR EL ESTÓMAGO

Ingredientes

1 taza de papaya picada
1 cucharada de linaza
2 tazas de agua
2 cucharadas de avena cruda
1 cucharadita de miel

Preparación

Lleva todos los ingredientes a la licuadora y mézclalos muy bien. Bebe el batido en ayunas durante una semana y disfruta de sus propiedades.

JUGO PARA BAJAR LA HINCHAZÓN DE TU VIENTRE

Ingredientes

1 puñado de perejil
1 puñado de menta
1 taza de frutos rojos (fresas, arándanos o frambuesas)
2 tazas de leche de almendras
1 ración de polvo de proteína
1 cucharada de semillas de chía

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y listo.

JUGO PARA LIMPIAR EL ORGANISMO

Ingredientes

1 limón (zumو)
2 hojas grandes de acelgas
2 kiwis debidamente pelados
1 puñado de espinacas
1 trozo de 2 cm aproximadamente de jengibre
1 cucharada de miel (Opcional)
½ litro de agua

Preparación

Es tan simple como licuar todos los ingredientes.

JUGO DIGESTIVO, DIURÉTICO E HIDRATANTE

Ingredientes

2 varas de apio
2 rodajas de piña
1 pepino verde
½ limón
1 taza de agua
1 cucharada de semillas de chía
2 cucharadas de avena

Preparación

Todos los ingredientes a la licuadora y listo.

JUGO DIURÉTICO Y QUEMADOR DE GRASA

Ingredientes

1 rebanada de piña
1 manojo de perejil
1 trozo de jengibre
2 toronjas (jugo)

Preparación

Licua todos los ingredientes y bebe un vaso en las mañanas.

JUGO DIURÉTICO Y DEPURATIVO

Ingredientes

1 puñado de perejil
1 trozo manzana
1 tallo de apio
½ taza de gel de sábila

Preparación

Licua y listo para disfrutar.

JUGO DIURÉTICO DE PIÑA Y PEREJIL

Ingredientes

1 cucharada de semillas de chía
3 ramitas de perejil lavado
3 rebanadas de piña
1 vaso de agua

Preparación

Licua y disfruta de inmediato.

JUGO DIURÉTICO CON PIÑA, PEREJIL Y APIO

Ingredientes

1 rebanada de piña.
1 manojo de perejil
1 toronja (jugo)
1 rama de apio
½ cucharadita de miel

Preparación

Licuas y bebes preferiblemente en la mañana.

JUGO CON COLES RIZADAS Y AGUA DE COCO

Ingredientes

1 puñado de menta
1 manzana verde
1 vara de apio
1 rodaja de piña
1 puñado de coles rizadas (kale)
1 taza de agua de coco
1 trocito de jengibre
1 cucharada de semillas de linaza
1 Limón (Zumo)

Preparación

Licúas todos los ingredientes y listo.

JUGO DIURÉTICO Y QUEMADOR DE GRASA

Ingredientes

1 puñado de perejil
2 varas de apio
1 puñado de espinacas
1 puñado de coles rizadas (kale)
1 rodaja de piña
1 manzana verde
1 pedacito de jengibre
1 cucharada de semillas de cáñamo (hemp seeds)
2 tazas de agua

Preparación

Mezclas los ingredientes en la licuadora y listo.

JUGO DIURÉTICO DE ESPINACAS

Ingredientes

1 puñado de espinacas
1 pepino verde
1 manzana verde
1 rodaja de piña
½ limón amarillo exprimido
1 cucharada de semillas de chía
2 tazas de agua

Preparación

Mezclas los ingredientes en la licuadora y listo.

JUGO CON INGREDIENTES QUEMADORES DE GRASA

Ingredientes

1 manzana
1 puñado de espinacas
2 varas de apio
1 rodaja de piña
1 trocito de jengibre
1 pedacito de raíz de cúrcuma
1 cucharada de semillas de chía
1 vaso de agua de coco

Preparación

Pones los ingredientes en la licuadora y listo.

JUGO VERDE DIURÉTICO

Ingredientes

1 manzana verde
1 vara de apio
1 manojo de perejil
1 pepino
½ taza de té verde preparado previamente

Preparación

Mezclas los ingredientes por 60 segundos y listo para disfrutar.

LICUADO DIURÉTICO Y NUTRITIVO

Ingredientes

2 varas de apio
1 puñado de espinacas
½ taza de piña cortada en cuadritos
1 taza de agua de coco

Preparación

Licua todos los ingredientes por un minuto y listo.

JUGO PARA CONTROLADOR LA ANSIEDAD

Ingredientes

2 varas de apio
1 rodaja de piña
1 manzana verde
1 puñado de espinacas
1 puñado de menta
1 cucharada de semillas de chía
2 tazas de agua

Preparación

Pones los ingredientes en la licuadora por 60 segundos y listo para beber.

LICUADO VERDE DIURÉTICO Y ANTIOXIDANTE

Ingredientes

1 puñado de espinacas
5 fresas
1 rodaja de piña
1 cucharada de semillas de chía
1 vara de apio
½ pepino verde

Preparación

Licua todos los ingredientes por un minuto y listo.

LICUADO DIURÉTICO Y NUTRITIVO

Ingredientes

2 varas de apio
1 puñado de espinacas
½ taza de piña cortada en cuadritos
1 taza de agua de coco

Preparación

Mezcla los ingredientes en la licuadora por un minuto y tendrás una excelente bebida.

JUGO VERDE SÚPER DIURÉTICO

Ingredientes

1 vara de apio
1 manzana verde
1 pepino verde
1 taza de espinacas
Un manojo de pasto integral
1 cucharada de spirulina

Preparación

Pones todos los ingredientes en la licuadora por un minuto y listo.

JUGO CONTROLADOR DE ANSIEDAD CON CANELA

Ingredientes

3 rodajas de piña
1 cucharada de canela 2 limones (zumo)
2 litros de agua

Preparación

Pones todos los ingredientes en la licuadora y listo para disfrutar.

JUGO DE ACELGAS

Ingredientes

2 hojas de acelgas frescas
½ litro de agua
1 trozo de jengibre
1 limón (zumو)
½ taza de sábila (aloe vera)
1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación

Licua y agrega un poco de miel si lo deseas. Bebe y no comas nada más durante media hora.

JUGO CON ENELDO PARA LIMPIAR LOS RIÑONES

Ingredientes

5 ramas de eneldo
1 limón (zumو)
1 vaso de agua
1 cucharada de miel

Preparación

Licua hasta que se incorporen todos los ingredientes y ¡a beberlo!

JUGO VERDE CON MORINGA

Ingredientes

1 taza de agua
1 cucharadita de moringa en polvo
1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación

Licua los ingredientes y listo para disfrutar.

JUGO PARA COMBATIR LA GRASA CON SÁBILA

Ingredientes

1 taza de piña en cubos
½ taza de sábila o aloe vera
1 cucharadita de semillas de chía o linaza
1 vaso de agua

Preparación

Licua y listo.
Lo puedes tomar después del desayuno o como parte de tu merienda.

JUGO DE NOPAL Y PEREJIL

Ingredientes

4 ramitas de perejil
1 hoja de nopal
1 toronja (zumo)
2 rebanadas de piña natural
½ vara de apio
1 limón (zumo)

Preparación

Licua todos los ingredientes, hasta que la sustancia gelatinosa del nopal se integre al resto y no se sienta. Listo para disfrutar.

JUGO DE APIO Y NOPAL

Ingredientes

1 manojo de apio
1 manojo de perejil
1 pieza de nopal
1 taza de piña en cubos
1 toronja (zumo)
1 cucharadita de miel (opcional)

Preparación

Licua todos los ingredientes menos el perejil hasta que todo esté bien incorporado. Finalmente agrega el perejil y licúa una vez más. Disfruta de tu jugo bien frío.

JUGO ADELGAZANTE CON PAPAYA

Ingredientes

1 toronja (jugo)
1 rebanada de papaya picada
1 taza de espinacas
1 vaso de agua

Preparación

Licua hasta que se incorporen todos los ingredientes y ¡a beberlo!

JUGO PARA PERDER PESO CON TORONJA

Ingredientes

1 toronja (zumo)
2 kiwis picados
1 trozo de sábila (o un vaso de sábila líquida)
1 cucharada de miel

Preparación

Licua todo y disfrútalo recién preparado. Si queda muy espeso, agrégale un poco más de jugo de toronja o pomelo.

JUGO PARA PERDER PESO CON NOPAL Y PIÑA

Ingredientes

1 nopal pequeño
1 ½ vasos de jugo de piña

Preparación

Licua los ingredientes y bébelo sin colar. Toma un vaso cada tres días.

JUGO ADELGAZANTE CON ZANAHORIAS E HINOJO

Ingredientes

2 zanahorias
1 rama de hinojo
½ pepino verde
1 limón recién exprimido

Preparación

Licua los ingredientes y bebe un vaso una o dos veces por semana.

Jugo para Bajar de Peso con Tamarindo

Ingredientes

½ taza de tamarindo
½ litro de agua
1 limón recién exprimido
1 cucharada de menta
1 trocito de jengibre

Preparación

Hierve el tamarindo en ½ litro de agua por 15 minutos. Luego retiras la cáscara y extraes la pulpa. Licúalo junto a los demás ingredientes y a beber. Toma un vaso cada tres días.

JUGO DE PASTO INTEGRAL PARA BAJAR DE PESO

Ingredientes

1 taza de pasto integral (wheatgrass)
1 manzana
1 limón verde
1 taza de té verde preparado previamente

Preparación

Licua todo y listo para disfrutar.

JUGO PARA QUEMAR CALORÍAS

Ingredientes

1 puñado de espinacas
1 puñado col rizada
1 vaso de gel de sábila
1 rodaja de piña
1 manzana verde
1 trocito de jengibre
1 trocito de raíz de cúrcuma
1 cucharada de linaza

Preparación

Mezclas los ingredientes en la licuadora y listo.

LICUADO QUEMADOR DE GRASA CON POMELO

Ingredientes

1 puñado de espinacas
2 varas de apio
2 rodajas de piña
½ toronja o pomelo
1 trocito de jengibre
½ pepino cohombro o verde
1 cucharada de semillas de linaza o de chía
2 tazas de agua

Preparación

Licua todos los ingredientes y listo.

JUGO QUEMADOR DE GRASA Y DIURÉTICO

Ingredientes

½ taza de moras
1 racimo de espinacas
1 cucharada de semillas de chía
2 ramas de acelgas suizas
1 rodaja de piña
1 trocito de raíz de cúrcuma
1 vara de apio
2 tazas de agua

Preparación

Colocas los ingredientes en la licuadora por un minuto y listo para disfrutar.

JUGO VERDE CON LINAZA MOLIDA

Ingredientes

1 tallo de apio
1 taza de espinacas
1 trozo de piña
1 taza de agua de coco
2 cucharadas de linaza molida

Preparación

Mezclas todo en la licuadora por 60 segundos y listo para disfrutar.

JUGO PARA CONTROLAR EL APETITO

Ingredientes

1 taza de gel de sábila
3 raíces pequeñas de cúrcuma
3 rodajas de remolacha (betabel)
1 rodaja de piña
1 manzana
1 racimo de espinacas
4 ramas de acelgas
1 cucharada de semillas de cáñamo
2 tazas de agua

Preparación

Licua hasta que se incorporen todos los ingredientes y ¡a beberlo!

JUGO VERDE PARA REFORZAR NUESTRA NUTRICIÓN

Ingredientes

1 manzana verde
2 varas de apio
1 racimo de diente de león (Dandelions)
1 racimo de coles rizada
1 trocito de jengibre
1 cucharada de semillas de chía
2 tazas de agua

Preparación

Pones todo a licuar y listo.

JUGO VERDE CON CÚRCUMA

Ingredientes

1 manzana verde
1 puñado de coles rizadas
1 puñado de espinacas
2 varas de apio
1 trocito de jengibre
1 trocito de raíz de cúrcuma
1 cucharada de semillas de linaza molidas
2 tazas de agua

Preparación

Todos los ingredientes a la licuadora por un minuto y listo.

Espero que pronto empieces a preparar cualquiera de todos estos jugos. Puedo garantizarte que tendrán un gran impacto positivo en tu salud y también en tu peso. Sigue luchando por mejorar tu salud, recuerda que nade mejor que Tú para cuidar de ti mismo. Sigue adelante, pronto podrás disfrutar de la salud y el estilo de vida que realmente te mereces. ¡Estás en el camino correcto!

Yadira Andrade

<https://www.facebook.com/ErradiquemosLaDiabetes>