



# Jugo verde

**DESINTOXICA METABOLISMO  
BÁLSAMO PARA EL NERVIOSO  
Y EL ÁNIMO**

## INGREDIENTES

PEPINO PEQUEÑO	1/2
APIO	3 RAM
KALE, O ARÚGULA	1/2 T
ESPINACA, ACELGA, O	
BERROS	1/2 T
MANZANA	1/2
JENGIBRE	1 CM
LIMÓN JUGO	1
AGUA, O A COCO	100 ML

## PREPARACIÓN

- EN EXTRACTOR AGREGAR INGREDIENTES.
- HACER PUÑO CON LAS VERDURAS DE HOJA
- EN VITAMIX AGREGAR PRIMERO LOS 100 ML DE AGUA, Y LUEGO TODOS LOS INGREDIENTES