



RECETAS DE ZUMOS COLD PRESSED



EFFECTO DETOX

INGREDIENTES PARA INTRODUCIR EN TU EXTRACTOR DE ZUMO DE PENSADO EN FRÍO:

- ♦ 2 pimientos rojos, sin semillas y picados
- ♦ 250 gr de espinacas
- ♦ 2 cebollas, peladas y picadas

APORTA ENERGÍA/

La espinaca es una gran fuente de vitaminas B1, B2 y B6, que son las encargadas de que nuestro cuerpo convierta los alimentos en energía.

AYUDA A PREVENIR EL CÁNCER/

El pimiento rojo es una fuente importante de carotenoides. Unos pigmentos naturales beneficiosos en la prevención de enfermedades como el cáncer.

ANTIOXIDANTE/

Las espinacas contienen ácido alfa lipoico, cuyas propiedades antioxidantes nos protegen del daño celular.



DOSIS EXTRA DE ENERGÍA

INGREDIENTES PARA INTRODUCIR EN TU EXTRACTOR DE ZUMO DE PENSADO EN FRÍO:

- 1 manzana picada
- 4 hojas de remolacha verde
- 1 remolacha roja picada
- 1 pera picada
- 15 fresas

REDUCE EL COLESTEROL/

La fibra soluble que contiene la remolacha ayuda a reducir el colesterol. La pera regula la tensión arterial y evita el exceso de colesterol en nuestro organismo.

APORTA ENERGÍA/

El zumo de pera contiene glucosa y fructosa que son una gran fuente de energía.

ALIVIA EL ASMA/

El zumo de fresa es una rica fuente de fitonutrientes que previenen y alivian enfermedades como el asma.



A glass of pink juice, likely the juice described in the text, sits on a burlap coaster. In the background, there are slices of grapefruit and a whole grapefruit, suggesting the ingredients used in the recipe.

COMBATE EL ESTRÉS

INGREDIENTES PARA INTRODUCIR EN TU EXTRACTOR DE ZUMO DE PENSADO EN FRÍO:

- ♦ 4 zanahorias peladas y picadas
- ♦ 1 pomelo pelado y picado
- ♦ 5 rábanos

DIURÉTICO/

El zumo de zanahoria ayuda a eliminar el exceso de líquidos del cuerpo, lo que reduce la retención de agua.

AYUDA A DORMIR/

Un vaso de zumo de pomelo antes de acostarse ayuda a conciliar el sueño y dormir mejor.

DESINTOXICANTE/

El zumo de rábano limpia y elimina toxinas de nuestro organismo, lo que ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer.

MEJORA TU HUMOR

INGREDIENTES PARA INTRODUCIR EN TU EXTRACTOR DE ZUMO DE PENSADO EN FRÍO:

- ♦ 1 papaya pelada, picada y sin semillas
- ♦ 1 mango pelado y picado
- ♦ 5 ramitas de menta fresca
- ♦ ½ piña pelada y sin corazón

FAVORECE LA DIGESTIÓN/

El jugo de papaya contiene una enzima que alivia la indigestión y las molestias gástricas.

MEJORA EL HUMOR/

El aminoácido triptófano que se encuentra en el zumo de mango es esencial para la producción de serotonina. Un neurotransmisor que regula los estados de ánimo.

DESINTOXICANTE NATURAL/

El mango contiene enzimas que ayudan a eliminar las toxinas y sustancias perjudiciales para nuestro organismo.



A close-up photograph of a glass filled with a vibrant green juice. Two cinnamon sticks are placed vertically in the glass, partially submerged. The surface of the juice is dusted with a fine, brown powder, likely cinnamon. The background is softly blurred, showing hints of red and orange, suggesting a warm, autumnal setting.

PIERDE PESO

INGREDIENTES PARA INTRODUCIR EN TU EXTRACTOR DE ZUMO DE PENSADO EN FRÍO:

- ◆ 2 manzanas picadas
- ◆ 3 dientes de ajo pelados
- ◆ 4 zanahorias peladas y picadas
- ◆ 1 nuez de jengibre pelado y picado

PREVIENE EL ALZHEIMER/

Numerosos estudios demuestran que la quercetina flavonoide que contienen las manzanas ayuda a proteger las células cerebrales del daño de los radicales libres, una posible causa del Alzheimer.

REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS/

El ajo reduce la oxidación del colesterol de la sangre y su acumulación en las arterias, lo que elimina el riesgo de enfermedades del corazón.

ADELGAZA/

El zumo de zanahoria limpia el tracto digestivo, desintoxica el hígado y ayuda a equilibrar el sistema endocrino, favoreciendo así la pérdida de peso.



PEPEBAR

Maquinaria y mobiliario hostelería

