

Jugo Detox Espinacas - Diurético y Protector de la Piel

Jugos Verdes



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	280g

INGREDIENTES

- • 2 Tazas de espinacas
- • Medio pepino
- • Media manzana verde
- • 1 Limón
- • 150 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural para desinfectarlos completamente.
2. Lava las espinacas con especial cuidado, eliminando cualquier suciedad o residuo.
3. Pela el medio pepino y córtalo en trozos medianos, eliminando las semillas si están muy duras.
4. Lava la media manzana verde, quítale el corazón y las semillas, y córtala en trozos pequeños.
5. Corta el limón en rodajas, eliminando las semillas para evitar el sabor amargo.

6. Pasa todos los ingredientes por un extractor de jugos, alternando entre verduras y frutas para una extracción uniforme.
7. Si no tienes extractor de jugos, puedes licuar todos los ingredientes con el agua y luego colar la mezcla.
8. Sirve de inmediato para aprovechar al máximo los nutrientes, vitaminas y enzimas naturales.
9. Consume preferiblemente en ayunas o como bebida entre comidas para mejores resultados.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios para la salud:****

- Este jugo verde ayuda a reducir los niveles de colesterol y azúcar en sangre.
- Libera el hígado y los órganos digestivos de toxinas dañinas.
- Funciona como un diurético natural que ayuda a eliminar líquidos retenidos.
- Al mismo tiempo hidrata y protege la piel, manteniéndola saludable.
- Las espinacas son ricas en hierro, vitamina K, calcio y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico.
- El pepino es excelente para hidratar y eliminar toxinas, además de ser bajo en calorías.
- La manzana verde contiene pectina, fibra soluble que ayuda a controlar el colesterol y el apetito.
- El limón es rico en vitamina C y ácido cítrico que ayuda a desintoxicar y mejorar la digestión.
- Bajo en calorías pero alto en nutrientes esenciales.
- Rico en antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.
- Mejora la digestión y absorción de nutrientes.
- Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre.
- Promueve la salud cardiovascular.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la salud de la piel y el cabello.
- Ayuda a mantener el equilibrio del pH del cuerpo.

****Consejos de cocina:****

- Usa espinacas frescas y orgánicas cuando sea posible para mayor contenido nutricional.
- Lava bien todos los ingredientes con agua y bactericida natural como vinagre de manzana.
- Si no tienes extractor de jugos, puedes licuar todos los ingredientes con agua y colar.
- Sirve inmediatamente para aprovechar al máximo los nutrientes y enzimas.
- Puedes agregar hielo si prefieres el jugo más frío.
- Si el sabor es muy fuerte, puedes diluir con más agua.
- Consume preferiblemente en ayunas para mejor efecto detox.
- Para más fibra, puedes servir sin colar o con poca filtración.
- Las espinacas se pueden usar con tallos si están tiernos.

****Variaciones:****

- Agregue una hoja de kale para más calcio y vitamina K.
- Incluya media zanahoria para betacaroteno adicional.
- Agregue media lima para más vitamina C.
- Incluya una hoja de menta para sabor refrescante.
- Agregue un trozo de jengibre para propiedades antiinflamatorias.
- Incluya media remolacha para más antioxidantes.

- Agregue una cucharadita de semillas de chía para omega-3.
- Incluya un trozo de apio para más propiedades diuréticas.

****Compatibilidad dietética:****

- ? Vegana
- ? Sin gluten
- ? Sin lácteos
- ? Paleo
- ? Bajo en calorías
- ? Alta en fibra
- ? Rica en antioxidantes
- ? Naturalmente sin azúcares añadidos
- ? Diurético natural
- ? Rico en vitamina C
- ? Alta en potasio
- ? Rico en hierro
- ? Alta en vitamina K
- ? Protector de la piel

****Momento ideal de consumo:****

- Como bebida detox matutina en ayunas para activar el metabolismo y desintoxicar.
- Como parte de un desayuno saludable y purificante.
- Como hidratación saludable entre comidas.
- Como parte de una dieta de limpieza y detox.
- Perfecto para días calurosos como refresco natural hidratante.
- Como alternativa saludable a bebidas azucaradas.
- Como bebida pre-entrenamiento para hidratación.
- Como parte de una rutina de salud y bienestar.
- Ideal para personas que buscan purificar su organismo.
- Como bebida para personas con retención de líquidos.
- Perfecto para acompañar comidas ligeras.
- Como bebida post-entrenamiento para recuperación e hidratación.
- Ideal para personas que buscan mejorar su digestión.
- Como complemento en dietas de pérdida de peso.
- Perfecto para personas con problemas de colesterol o azúcar en sangre.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>