



*Manual de bebidas*

# JUGOS Y SHOTS ANTIINFLAMATORIOS

DALE UN DESCANSO A TU SISTEMA  
DIGESTIVO Y TUS CÉLULAS SE  
ENCARGARAN DE REPARARLO

# BENEFICIOS DE LOS JUGOS

- Es importante incorporar jugos a nuestro día a día, ya que su alto aporte en fibra va a ayudar a mejorar la digestión y absorción de nutrientes
- Pueden ayudar a mantener el cuerpo hidratado, lo cual es esencial para el funcionamiento adecuado de nuestros órganos
- Están cargados de vitaminas, minerales y antioxidantes que son esenciales para disminuir la inflamación y darle vitalidad nuestro cuerpo



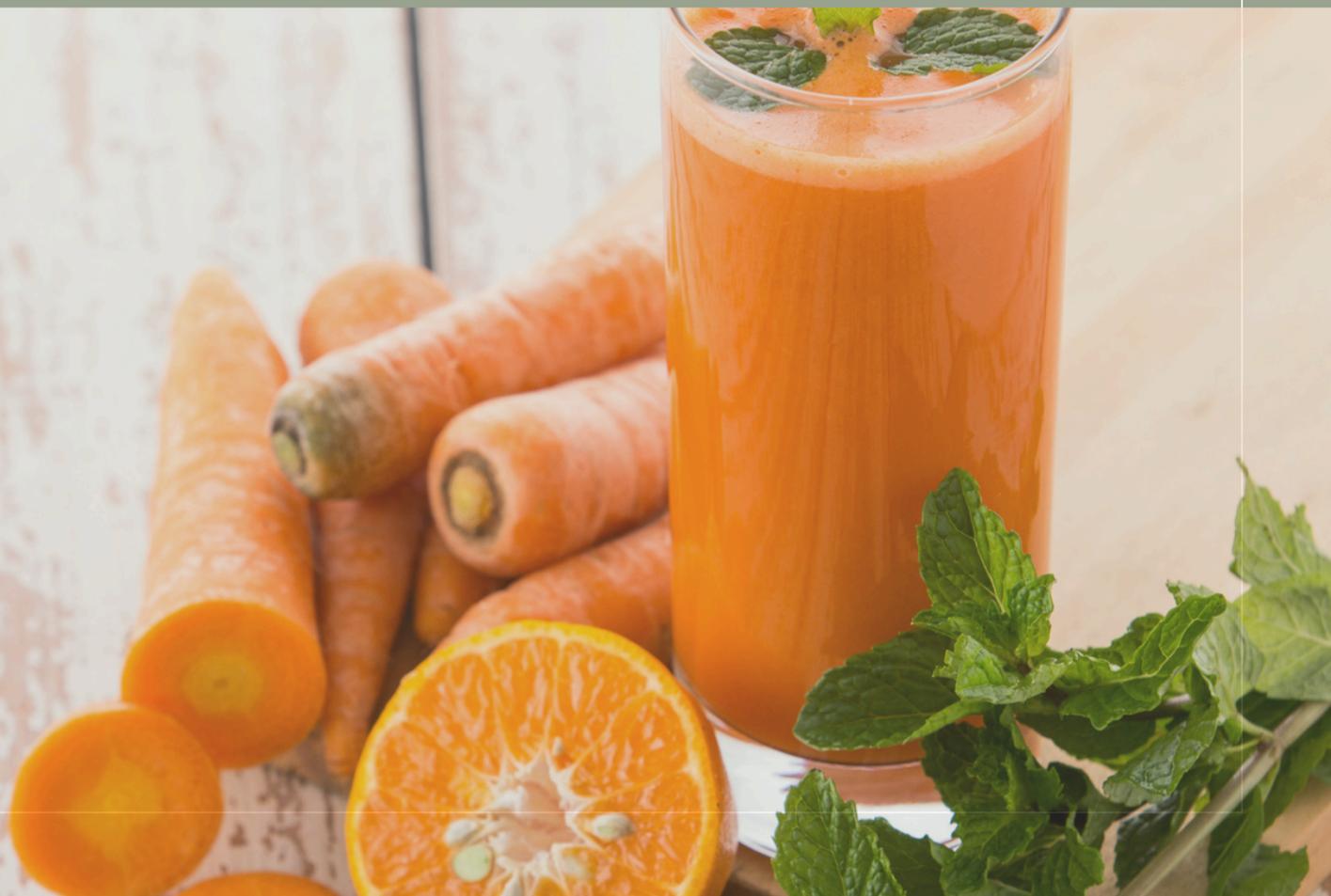
# JUGO SISTEMA INMUNE

- **Ingredientes**

- 3 zanahorias
- 1/2 toronja en gajos
- 2 cm de jengibre
- 2 varas de apio
- 2 limones
- 1/2 taza de agua

- **Procedimiento**

- Lavar y desinfectar bien los vegetales, la fruta y el jengibre
- En un extractor de jugos poner todos los ingredientes



# JUGO ANTIOXIDANTE

- **Ingredientes**

- 1/2 pieza de pepino
- 1/2 taza de frutos rojos
- 1 limón
- 1 taza de espinaca
- 1/2 betabel
- 1/2 taza de agua

- **Procedimiento**

- Lavar y desinfectar bien los vegetales y la fruta
- En un licuadora agregar todos los ingredientes



# JUGO VERDE MÁS VERDE

- **Ingredientes**

- 2 varitas de apio
- 2 limones (exprimidos)
- 1 taza de espinaca
- 1/2 pieza de pepino
- 1/2 taza de agua
- 1/2 chayote

- **Procedimiento**

- Lavar y desinfectar bien los vegetales
- Poner todos los ingredientes en una licuadora



# JUGO REFRESCANTE

- **Ingredientes**

- 1 taza de sandía (sin semillas y cortada en trozos)
- 1 limón
- 1 puño hojas de menta fresca
- 1 taza de agua de coco
- 1/2 pepino

- **Procedimiento**

- Lavar y desinfectar bien los vegetales
- Poner todos los ingredientes en una licuadora



# JUGO ENERGIZANTE

- **Ingredientes**

- 2 tazas de espinaca
- 1 taza de kale
- 2 cm de jengibre
- 1/2 manzana verde
- 1 limón
- 1/2 taza de agua

- **Procedimiento**

- Lavar y desinfectar bien los vegetales
- Poner todos los ingredientes en una licuadora



# JUGO DE PIÑA

- **Ingredientes**

- 2 varas de apio
- 1/2 taza de piña
- 1 taza de agua de coco
- 1 puño de hierbabuena
- 2 cm de jengibre

- **Procedimiento**

- Lavar y desinfectar bien los vegetales
- Poner todos los ingredientes en una licuadora

# JUGO DIGESTIVO

- **Ingredientes**

- 1/2 taza de papaya
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de linaza
- 1 limón
- 1 puño de espinaca
- 1/2 naranja opcional

- **Procedimiento**

- Lavar y desinfectar bien los vegetales
- Poner todos los ingredientes en una licuadora



# JUGO DE APIO

- **Ingredientes**

- 5 varas de apio
- 1 limón



- **Procedimiento**

- Lavar y desinfectar bien los vegetales
- Poner todo en el extractor

# JUGO DE ESPIRULINA

- **Ingredientes**

- 1/2 taza de piña
- 1 cucharada de espirulina
- 2 cm de jengibre
- 1/2 taza de agua
- Hielos

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en la licuadora



# JUGO EL TÍPICO

- **Ingredientes**

- 1 pieza de nopal
- 1 puño de kale
- 1/2 mandarina
- 2 varas de apio
- 1 puño de perejil
- 1/2 taza de agua

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en la licuadora



**HEALTHY MIND.  
HEALTHY BODY.  
HEALTHY LIFE.**



# BENEFICIO DE LOS SHOTS

- Proporcionar al cuerpo los nutrientes esenciales para un correcto funcionamiento
- Ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades y mejorar la salud en general
- Ayudan a combatir la fatiga y mejorar el enfoque y la concentración
- Regulan los niveles de azúcar en la sangre



# SHOT BEAUTY GLOW

- **Ingredientes**

- 2 cm de jengibre
- 1/2 naranja
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de cúrcuma

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en el extractor/licuadora



# SHOT ANTIINFLAMATORIO

- **Ingredientes**

- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta cayena
- 1 limón
- 1 chorrito de agua caliente

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en la licuadora



# SHOT HIDRATANTE

- **Ingredientes**

- 1/4 de pepino
- 5 hojas de menta
- 1 cucharada de clorofila

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en la licuadora



# SHOT ALÓE VERA



- **Ingredientes**

- 1 chorito de agua de coco
- 1 cucharada de pulpa de alóe vera

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en la licuadora

# SHOT PREBIÓTICO

- **Ingredientes**

- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de jengibre
- 2 cm de jengibre

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en la licuadora



# SHOT PIMIENTA CAYENA

- **Ingredientes**

- 1 pieza de pimienta cayena
- 1 limón
- 1 pizca de canela
- 1 chorrito de agua caliente

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en la licuadora



# SHOT VERDE

- **Ingredientes**

- 1 limón amarillo o verde
- 1 puñito de espinaca
- 1/4 de manzana verde
- 1 pizca de canela
- 1 chorrito de agua caliente

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en la licuadora



# WELLNESS SHOT



- **Ingredientes**

- 1/2 toronja
- 2 cm de jengibre
- 1 chorrito de agua
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de cúrcuma

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en la licuadora

# SHOT ROJO



- **Ingredientes**

- 1/4 de pieza de betabel
- 2 cm de jengibre
- 1 limón
- 1 chorrito de agua

- **Procedimiento**

- Poner todos los ingredientes en la licuadora

# SHOT ANTIOXIDANTE

- **Ingredientes**

- 1/4 de taza de té verde
- 1 limón
- 1 cucharada de alóe vera

- **Procedimiento**

- Infusionar el té verde en 1/4 de taza. Dejar reposar 5 minutos
- Poner todo en la licuadora

