



RECETAS



## Jugo Energizante

La vitamina C en las naranjas te dará energía y ayudará a tu cuerpo a absorber el hierro en la espinaca. La manzana aporta dulzura y fibra. Ideal para tomar antes de hacer ejercicio.

### Ingredientes:

1 Naranja  
1 Taza de espinaca  
1 Manzana

## Jugo con Yogurt

Ideal para recuperar energía después de salir a correr.

### Ingredientes:

1 Banana  
2 Tazas de frutillas  
2 Naranjas  
1 Yogurt griego

## Jugo Antioxidante

Las Frutillas están repletas de antioxidantes. El ananá aporta Vitamina C y la banana es rica en potasio, lo que podría ayudar a las personas con presión alta.

### Ingredientes:

1/2 Taza de frutillas  
1/2 Taza Ananá  
1 Banana

## Jugo Antigripal

Este jugo posee vitaminas A, C y K, las cuales mantienen tu piel lustrosa y son excelentes para la vista.

### Ingredientes:

3 Zanahorias  
1 Naranja  
1 Pizca de Jengibre



## Jugo Anti-Estrés

Obtendrás un jugo rico en antioxidantes, betacaroteno y vitaminas que te ayudarán a mantener huesos fuertes y evitar problemas respiratorios.

### Ingredientes:

4 Tomates  
2 Apios  
1/2 Pepino  
1/4 Cebolla Roja  
1 Diente de Ajo  
1 Pizca de Sal

## Jugo Anticelulítico

Cuando se trata de purificar la sangre, pocos vegetales tienen el poder de la remolacha y el perejil. Esta combinación es rica en antioxidantes, vitamina C y nutrientes que mejoran la circulación sanguínea.

### Ingredientes:

1 Remolacha  
2 Zanahorias  
1 Taza de Perejil fresco  
1/2 de Jengibre

## Jugo para problemas gástricos

Si padeces de problemas estomacales, el durazno y la pera contienen fibra, antioxidantes y nutrientes antiinflamatorios que mejoran la digestión.

### Ingredientes:

1 Durazno  
1 Pera





# *Smart-tek*

*Simplifica tu hogar*

 [smart.tek.argentina](https://www.facebook.com/smart.tek.argentina)  
 [www.smart-tek.com.ar](http://www.smart-tek.com.ar)

