

*Smart-tek*



# Recetas

JUGOS NATURALES





## Antigripal

Brida energía  
y beneficia  
el sistema  
inmunológico.

Ideal para  
tomar antes  
de hacer  
ejercicios.

### INGREDIENTES

- 2 zanahorias
- 2 cdas. jenjibre
- 2 naranjas
- 1/2 limón
- 3 cdas. de azúcar





## Anti-Estrés

Jugo rico en antioxidantes, betacaroteno y vitaminas. Te ayudará a relajar tu mente y evita problemas respiratorios.

### INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 2 zanahorias
- 2 tallos de apio
- 1 cda. de semillas de sésamo
- 1 limón





## Antioxidante

La frutilla y el kiwi poseen una alta concentración de vitamina C. Esta funciona como antioxidante y reduce el colesterol.

### INGREDIENTES

- 3 naranjas peladas
- 1 kiwi pelado
- 250 g de frutillas
- 2 cdas. de azúcar





## Sistema digestivo

---

Jugo beneficioso para problemas estomacales. Evita inflamaciones durante la digestión.

### INGREDIENTES

- 3 damascos
- 3 duraznos
- 250 g de uvas
- 1 pera
- 2 cdas. de azúcar





## Rico en Calcio

---

Este jugo posee un alto contenido de calcio que beneficia tus huesos, haciéndolos más sanos y resistentes.

### INGREDIENTES

- 1 manzana
- 5 zanorias tiernas
- 250g de leche de soja
- Frutos secos molidos c/n
- 7 almendras molidas
- 7 nueces molidas





## Detoxificante

La sandía ayuda a desintoxicar el organismo. Es recomendable para dietas de adelgazamiento y ayuda a reducir la retención de líquidos.

### INGREDIENTES

250g de sandías

1/2 limón

100g de frutillas

Azúcar c/n





## Manzana y Pepino

Este jugo es recomendable para dietas de prevención de riesgo cardiovascular y cáncer. Ayuda a prevenir el colesterol.

### INGREDIENTES

- 1 manzana
- 2 pepinos pelados
- 1 zanahoria
- Azúcar a gusto
- Semillas de chia c/n





## Mejora la piel

El jugo de pomelo, combinado con el apio y la zanahoria, mejora el aspecto de la piel, protege el corazón, y acelera el metabolismo.

### INGREDIENTES

100g de apio  
1 zanahoria  
1 pomelo rosado pelado  
Azúcar a gusto





## Antiinflamatorio

---

Este jugo logra una acción astringente, previene el cáncer de colon y cuida la mucosa intestinal.

También es recomendable para evitar resfríos.

### INGREDIENTES

- 2 peras
- 2 naranjas peladas
- 1 zanahoria
- 1/2 limón
- Azúcar a gusto





## Bajo en calorías

---

Los frutos rojos se destacan por su bajo aporte calórico y su alto contenido de vitamina C.

INGREDIENTES  
1/ 2 limón  
200g de frutillas  
200g de cerezas  
2 cdas. de  
azúcar





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

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