

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