

## Kale y espinaca



**Para todos los días / Vitaminas y Minerales. El kale contiene  $\beta$ -caroteno, y la espinaca es rica en hierro y vitamina A y C. La combinación de ambos crea el principal jugo antioxidante para la desintoxicación.**

### INGREDIENTES [100Kcal / 280ml]

Naranja - 250g

Aporta vitamina C

Ayuda al cuidado de la piel

Alivia la fatiga

Kale - 30g

Aporta ALA [ácido  $\omega$ -linolénico]

Ayuda a prevenir la diabetes

Espinaca - 30g

Aporta hierro

Ayuda a prevenir la anemia

Ananá - 100g

Aporta Bromelina

Estimula la digestión

## INSTRUCCIONES

Pelar la naranja y sacarle la cáscara y el corazón al ananá. Cortar. Lavar las hojas de espinaca de manera minuciosa, y cortarla.

Mover la palanca a ?Cerrado? y exprimir la naranja.

Agregar el kale y la espinaca, y mover la palanca a ?Entreabierto?. Después, agregar el ananá.

### Kale

Ayuda a prevenir el cáncer y es rico en nutrientes

El New York Times eligió recientemente al kale como uno de los 10 superalimentos, y la Organización Mundial de la Salud (OMS) también lo elogió. El kale es eficaz para prevenir el cáncer por su alto contenido de ?-caroteno, y su luteína ayuda a mantener la salud ocular.

Fitoquímico principal: Aporta Luteína, controla la hipertensión y ayuda a prevenir el cáncer.

Ver nuestra línea de Jugueras y Extractoras

Volver a Recetas