Arle martinez coach
Health Coach · COACH NUTRICIONAL
y maestria en NUTRICION DEPORTIVA

JUGO DETOX CLOROFILA

Beneficio: Estimula la depuración del hígado y ayuda al sistema inmunológico.

5 minutos
10 minutos
1 VASO

INGREDIENTES

- 1 taza, picado de perejil, fresco (60 g) o 1 unidad mediana de pepino (200 g) o 1 tronco de apio, crudo (105 g) o 1/2 pieza de limón (34 g) o 1 taza de agua (240 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar bien los vegetales.
2º Cortar en trozos y licuar todo con el agua.
3º Colar si querés una textura más líquida, MI RECOMENDACION ES QUE NO!
4º Beber recién hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO (350 g)	% DDR
ENERGÍA	10 kcal	37 kcal	2 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	23 mg	81 mg	3 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	–