



Salud Salud
Con Mercedes López

JUGOS & SMOOTHIES

para disfrutar en primavera



Green slim fit

1 pizca
de hinojo

1 puñito de
rucola

1 manzana

1 limón

1 taza de
espinacas

perejil

1 cm de
jengibre

2 tallos
de apio



TODO AL EXTRACTOR



Salud Salud
Con Mercedes López

FRAPPUCCINO ENERGETIZANTE



1 taza de leche de
coco o almendra



1 cucharada de maca



1 onza de
café espresso



hielo



2 cucharadas de
colágeno hidrolizado

TODO A LA LICUADORA



Salud Salud

Con Mercedes López

Jamaica y moras

1/4 taza de
jugo de jamaica
concentrado

1 cucharada de
linaza o chía

1 taza de
berries

1 rodaja
de jengibre

1/4 de
aguacate

1 taza de
leche vegetal



TODO AL EXTRACTOR



Salud Salud
Con Mercedes López



MOJITO



1 pepino



4 ramas de menta



1 limón sin cáscara



2 ramas de apio



1 taza de col



TODOS AL EXTRACTOR



Salud Salud

Con Mercedes López

Roja colada

1/2 betabel

1 taza de
leche de coco
sin azúcar

1/2 pimiento
rojo

1 zanahoria



TODO AL EXTRACTOR



Salud Salud
Con Mercedes López