

NUTRIÓLOGA LIZBETH PARTIDA

JUGOS VERDES



OPCIÓN 1.

1 taza de agua, 2 guayabas, 1 taza de espinacas, 1 taza de pepino, una rebanada de jengibre.

OPCIÓN 2

1 taza de agua ,1 taza de espinacas, 1 pedazo de jengibre, 1 rebanada de piña, 1 rebanada de apio.

OPCIÓN 3

1 taza de agua, 1 rebanada de apio, $\frac{1}{2}$ taza de nopal, 1 rebanada de piña, 3 rebanadas de pepino



OPCIÓN 4

1 taza de agua, 1 kiwi, 1 taza de espinacas, 1 rebanada de jengibre.

OPCIÓN 5

1 taza de agua, 1 taza de espinaca, 1 pedazo de nopal, 1 naranja, 1 rebanada de jengibre.

OPCIÓN 6

1 taza de agua, 1 taza de espinacas, 1 rebanada de pepino, 1 rebanada de sávila, 1 guayaba.

