

RECETARIO

CUK

by GADNIC



RECETARIO
JUGOS

JUGO DE APIO

INGREDIENTES

Varas de apio 10 unidades.

RINDE: 500 cc.



PROCEDIMIENTO

Lavar bien las varas de apio que pueden utilizarse con o sin hojas. Las hojas le dan un poco más de amargor por lo tanto para comenzar se recomienda consumirlo sin hojas.

Disponer las varas por la boca de la juguera.

Servir el jugo y tomarlo idealmente en el momento. Sino, guardar en botella hermética por 24 hs en la heladera.

Puede conservarse hasta 3 días pero sus propiedades dejarán de estar disponibles a partir de las 24 hs.

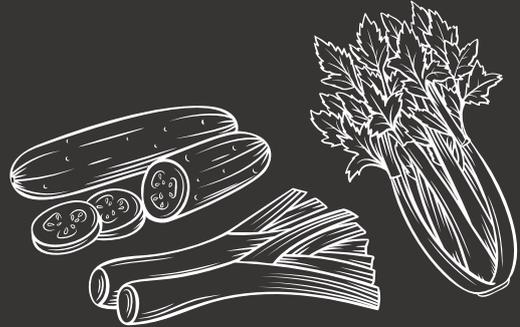
BENEFICIOS

- Repara el sistema digestivo.
 - Es antiinflamatorio y alcalinizante.
 - Restablece los niveles de ácido clorhídrico.
 - Elimina toxinas y purifica.
 - Reduce la presión arterial.
 - Disminuye dolores articulares, problemas de la piel y anemia.
 - Se recomienda tomar en ayunas para su mejor acción y dejar pasar 20' o 30' para desayunar.
 - Puede tomarse en cualquier momento del día idealmente lejos de las comidas (1 hs y media o 2 hs).
-

JUGO VERDE DETOX

INGREDIENTES

Apio 6 unidades de varas.
Espinaca 10 unidades de hoja.
Limón 1 unidad.
Pepino 1 unidad.
Cilantro 1 puñado chico.
Perejil 1 puñado chico.
Jengibre fresco 1 cdita.
Opcionales: Aloe vera 1 cda. y Espirulina en polvo 1 cdita.



RINDE: 500 cc.

PROCEDIMIENTO

Lavar con agua muy bien todos los vegetales.
Pelar el limón y cortarlo por la mitad. Reservar.
Cortar el pepino longitudinalmente por la mitad. Reservar.
Las varas de apio pueden utilizarse enteras o retirar las hojas para que el sabor sea menos amargo.
Las hojas de espinaca, cilantro y perejil pueden ser con o sin tallo.
Para hacer el JUGO VERDE DETOX prender la JUGUERA FLOW SUPER BIDCOM y presionar el botón de encender ON.
Disponer todos los vegetales por la boca de la juguera y en caso de ser necesario con el presionador, ir bajando todos los ingredientes.
Servir el jugo y tomarlo idealmente en el momento. Sino, guardar en botella hermética por 24 hs en la heladera.
Puede conservarse hasta 3 días pero sus propiedades dejarán de estar disponibles a partir de las 24 hs.

BENEFICIOS

- Hidratación.
- Alcalinidad.
- Activación del sistema digestivo.
- Clorofila pura para todo el organismo. Oxígeno para cada célula.

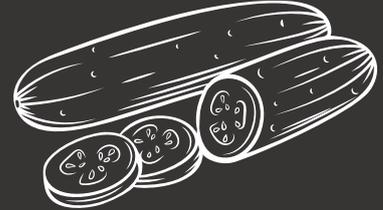
Se recomienda el consumo de jugos verdes en procesos de transición a una mejor alimentación, ya que el sabor amargo reeduca al paladar, logrando así una mejor elección de los alimentos, más naturales, menos procesados.

JUGO DE PEPINO

INGREDIENTES

Pepino fresco 850 gr. (3 unidades medianas aprox.)

RINDE: 500 cc.



PROCEDIMIENTO

Disponer los trozos de pepino por la boca de la juguera y en caso de ser necesario con el presionador, ir bajando todo.

Servir el jugo y tomarlo idealmente en el momento. De no ser hacer, guardar en botella hermética por 24 hs en la heladera.

Puede conservarse hasta 3 días pero sus propiedades dejarán de estar disponibles a partir de las 24 hs.

BENEFICIO

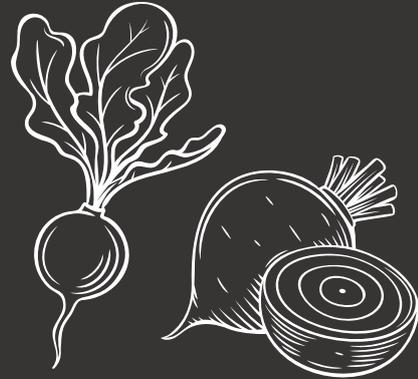
- El jugo de pepino es la máxima hidratación para el organismo por su aporte de agua llena de minerales.
 - Es antioxidante y antiinflamatorio.
 - Se recomienda tomar en ayunas para su mejor acción y dejar pasar 20' o 30' para desayunar.
 - Puede tomarse en cualquier momento del día también.
-

JUGO DE REMOLACHA

INGREDIENTES

Remolacha cruda 200 gr (2 unidades)
Naranja 1 kg (4 unidades)

RINDE: 500 cc



PROCEDIMIENTO

Lavar muy bien todo. Si la fruta y verdura es orgánica se puede dejar la cáscara, de no ser así, se recomienda pelar las naranjas y las remolachas por completo. Disponer todo previamente cortado en trozos por la boca de la juguera y en caso de ser necesario con el presionador, ir bajando los ingredientes.

Servir el jugo y tomarlo idealmente en el momento. Sino, guardar en botella hermética por 24 hs en la heladera.

Puede conservarse hasta 3 días pero sus propiedades dejarán de estar disponibles a partir de las 24 hs.

BENEFICIOS

- La remolacha cruda es fuente de hierro. Ideal para sumar en dietas vegetarianas y veganas.
 - Para que el organismo pueda fijarlo, es necesaria la presencia de vitamina C. Por lo tanto sumamos naranja. Puede ser también limón, mandarinas o pomelo.
 - Este jugo beneficia las funciones de los riñones. Regula la retención de líquidos, la presión sanguínea y aumenta la energía.
-

JUGO DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

Naranja 750 gr (3 unidades)
Zanahoria 300 gr (2 unidades)
Jengibre fresco 10 gr (1 cdita.)

RINDE: 500 cc.



PROCEDIMIENTO

Lavar muy bien todo. Si la fruta y verdura es orgánica se puede dejar la cáscara, de no ser así, se recomienda pelar las naranjas y las zanahorias por completo. Disponer todo previamente cortado en trozos por la boca de la juguera y en caso de ser necesario con el presionador, ir bajando los ingredientes.

Servir el jugo y tomarlo idealmente en el momento. Sino, guardar en botella hermética por 24 hs en la heladera.

Puede conservarse hasta 3 días pero sus propiedades dejarán de estar disponibles a partir de las 24 hs.

BENEFICIOS

- La zanahoria es fuente de beta carotenos, antioxidantes y vitamina A.
 - Su principal función es la protección de la piel y de la vista.
 - Éste jugo fortalece al hígado y al sistema inmunitario. También ayuda al sistema linfático a eliminar toxinas.
 - El Jengibre es un antiinflamatorio natural que ayuda a la digestión.
-

LECHE DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

Almendras hidratadas 100 gr

Agua filtrada 1 litro

Opcionales: Extracto de vainilla / Canela en polvo

RINDE: 1 litro



PROCEDIMIENTO

Hidratar las almendras en agua por 8 hs. Colar, enjuagar y utilizar.

Para hacer la leche vegetal en la juguera, colocar primero una porción de las almendras y luego ir intercalando un poco de agua con un poco de almendras, ya que si colocamos todo el líquido de una sola vez, el mismo saldrá por el vertedor de fibra, no logrando así, la mezcla de ambos ingredientes dentro del contenedor principal.

Para su mayor extracción, se puede volver a verter por la boca de la juguera, la fibra que vaya saliendo por el sector izquierdo, aprovechando así lo máximo posible.

El litro de agua no es necesario verterlo todo, sino más bien ir agregando hasta llenar el contenedor principal y luego fuera de la juguera terminar con la cantidad de agua sugerida, la cual puede variar según gusto o necesidad.

Una vez lista, guardar en botella de vidrio o frasco en la heladera hasta 4 días.

BENEFICIOS

- Fuente de calcio, vitamina E y grasas saludables.
 - Estimula los procesos digestivos.
 - No genera inflamación.
 - Previene el estreñimiento.
 - Ideal para infusiones, cocciones o desayunos.
-

LECHE DE COCO

INGREDIENTES

Coco rallado 1 taza
Agua hirviendo 3 tazas
Opcionales: Extracto de vainilla / Canela en polvo



RINDE: 750 cc.

PROCEDIMIENTO

En un bowl colocar el coco rallado con el agua hirviendo. Dejar reposar hasta que esté a temperatura ambiente.

Una vez fría o tibia, revolver e ir colocando en la juguera de a poco.

Al igual que el resto de las leches vegetales, lo que vaya saliendo como sobrante de fibra, volver a meter en la juguera para darle un doble filtrado y aprovechar al máximo la materia prima.

Una vez lista, guardar en botella de vidrio o frasco en la heladera hasta 4 días.

Al enfriarse, la grasa del coco se pondrá firme, por lo tanto, antes de consumir se recomienda calentar en su totalidad para homogeneizar ambas partes.

BENEFICIOS

- Grasa saludable beneficiosa para el sistema hormonal.
 - Sabor suave y dulce natural, ideal para preparaciones de desayunos o meriendas.
 - También para recetas saladas como por ejemplo curry de vegetales. Tolera altas temperaturas sin perder sus propiedades.
-

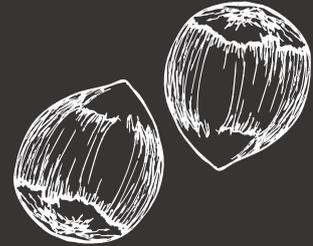
LECHE DE CASTAÑAS

INGREDIENTES

Castañas de cajú 100 gr

Agua filtrada 1 l.

Opcionales: Extracto de vainilla / Canela en polvo



RINDE: 1 litro.

PROCEDIMIENTO

Hidratar las castañas en agua caliente por 1 hora o en agua fría por 4 hs.

Colar y utilizar.

Para hacer la leche vegetal en la juguera, colocar primero una porción de las castañas hidratadas y luego ir intercalando un poco de agua con un poco de castañas, ya que si colocamos todo el líquido de una sola vez, el mismo saldrá por el vertedor de fibra, no logrando así, la mezcla de ambos ingredientes dentro del contenedor principal.

Para su mayor extracción, se puede volver a verter por la boca de la juguera, la fibra que vaya saliendo por el sector izquierdo, aprovechando así lo máximo posible.

El litro de agua no es necesario verterlo todo, sino más bien ir agregando hasta llenar el contenedor principal y luego fuera de la juguera terminar con la cantidad de agua sugerida, la cual puede variar según gusto o necesidad.

Una vez lista, guardar en botella de vidrio o frasco en la heladera hasta 4 días.

BENEFICIOS

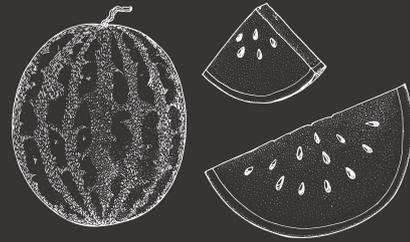
- Las castañas de cajú son fuente de magnesio, grasas saludables, vitaminas del grupo E y B y minerales (hierro, zinc, fósforo etc.).
 - Regula los niveles de azúcar en sangre.
 - Fortalecen los huesos.
 - Por su sabor se recomienda para infusiones y recetas dulces.
-

JUGO DE SANDÍA

INGREDIENTES

Sandía 600 gr

RINDE: 500cc.



PROCEDIMIENTO

Si la fruta es orgánica se puede dejar la cáscara, de no ser así, se recomienda retirarla por completo.

Disponer la sandía previamente cortada en trozos sin cáscara pero con sus semillas por la boca de la juguera y en caso de ser necesario con el presionador, ir bajando los ingredientes.

Servir el jugo y tomarlo idealmente en el momento. Sino, guardar en botella hermética por 24 hs en la heladera.

Puede conservarse hasta 3 días pero sus propiedades dejarán de estar disponibles a partir de las 24 hs.

Se recomienda no mezclar la sandía con otras frutas.

Lo que sí se puede agregar son hojas de menta o jugo de limón para hacer algún refresco de verano.

BENEFICIOS

Gran aporte de electrolitos. Estos regulan la función nerviosa y muscular, así como hidratan el cuerpo, equilibran la acidez y la presión sanguínea.

El jugo de Sandía limpia el hígado, diluye la sangre espesa y sucia llena de grasas. Elimina residuos del tracto digestivo.

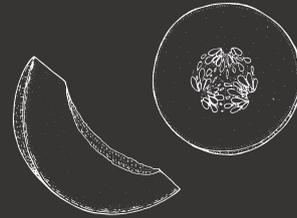
Fuente de vitaminas del grupo B necesarias para la producción de energía. También es fuente de potasio y magnesio.

Tomar jugo de sandía post entrenamiento es el mejor hidratante y energizante.

JUGO DE MELÓN

INGREDIENTES

RINDE:
Melón 600 gr



PROCEDIMIENTO

Si la fruta es orgánica se puede dejar la cáscara, de no ser así, se recomienda retirarla por completo.

Disponer el Melón previamente cortado en trozos sin cáscara pero con sus semillas por la boca de la juguera y en caso de ser necesario con el presionador, ir bajando los ingredientes.

Servir el jugo y tomarlo idealmente en el momento. Sino, guardar en botella hermética por 24 hs en la heladera.

Puede conservarse hasta 3 días pero sus propiedades dejarán de estar disponibles a partir de las 24 hs.

Se recomienda no mezclar el melón con otras frutas al igual que la sandía, ya que son dos frutas llenas de agua de fácil digestión. Al combinar con otras frutas u otros alimentos, se genera una fermentación en los intestinos que traerá distensión abdominal, dolor de panza etc.

Lo que sí se puede agregar son hojas de menta o jugo de limón para hacer algún refresco de verano.

BENEFICIOS

Fuente de vitaminas y minerales. Específicamente vitaminas del grupo B, C y potasio.

Fortalecedor del sistema inmunológico.

Antioxidante.

Regula los niveles de colesterol.

Tomar jugo de Melón post entrenamiento es el mejor hidratante y energizante.

CUK
by GADNIC