



Jugo de Piña, Kiwi y Jengibre

### **Description**

Este es un jugo muy saludable y con mucha fibra. Ayuda a perder peso, sentirse satisfecho entre comidas y gracias a las propiedades del Jengibre, también ayuda a desinflamar el estómago. Además el kiwi contiene mayor cantidad de vitamina C que la naranja.

# Jugo de Piña. Kiwi y Jengibre or Pineapple, Kiwi and Ginger Juice (English version below)

#### Ingredientes hacen una jarra

- 1 piña grande madura
- 2 litros de agua
- 4 kiwis
- 1 cucharada de jengibre rallado
- Hielo en cubos (opcional)

#### Preparación

- 1. Pelar la piña y kiwis. Colocarlos en la licuadora junto con el jengibre y 1 litro de agua.
- Licuar hasta que todo esté bien triturado y guardar en una jarra grande. No es necesario colar ni endulzar.
- 3. Añadir el resto del agua y hielo si se desea. Tomarlo frio.

## Pineapple, Kiwi and Ginger Juice (English version)

#### Ingredients make a jar

- 1 large ripe pineapple
- 2 litres water
- 4 kiwis
- 1 tablespoon grated ginger
- Ice cubes (optional)

#### Preparation

1. Peel the pineapple and kiwis. Place them into a blender along with the ginger and 1 litre of water.



- Colombian
  Colomb
  - 3. Add the remaining water and ice if desired. Drink it cold.