



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.
2. 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 frío.

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.

- ~~2. Blend until everything is well crushed and stored in a large pitcher. No need to strain and sweeten.~~
3. Add the remaining water and ice if desired. Drink it cold.