

# JUGO PARA LA HIPERTENSIÓN

Jugo elaborado con betabel o remolacha, zanahoria, naranja y fresas. Perfecto para elevar los niveles de hierro (combatir anemia), un jugo nutritivo, energético y lleno de vitaminas. Recomendable para reducir la presión arterial, combatir inflamación, reducir el colesterol malo, para fijar el calcio en huesos, entre muchos otros beneficios.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 ml**

- Betabel
- 1 zanahoria
- 2 naranjas
- Panela o endulzante de tu preferencia
- 8 fresas aprox.
- 1 taza agua potable
- 1/2 taza de rejuvelac (opcional)

**NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA**

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

al vaso de la licuadora 1 taza de agua,  $\frac{1}{2}$  taza de rejuvelac (opcional), agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja colado. Agregamos un trozo mediano de betabel pelado, una zanahoria sin puntas, pelada y partida en 4 pedazos y el endulzante de su preferencia.


, hasta agregar todos los ingredientes.

Ver video

**@guadalupeserrano9561**

Una bomba de beneficios gracias !!!

**@sarialarcon6419**

Excelente! Ahora mismo lo voy a hacer. Gracias por estos videos tan amenos, divertidos y saludables. Un abrazo desde Puebla! 

**@guapadil**

Se ve riquísimo!! Gracias por compartir!! Saludos . Me encantan tus caritas!

**@ligiamajano4824**

Los felicito por sus recetas, muchísimas bendiciones para, ustedes, les mando un gran saludo y agradecimiento por compartir esas, recetas muy buenas, para, nuestra, salud.