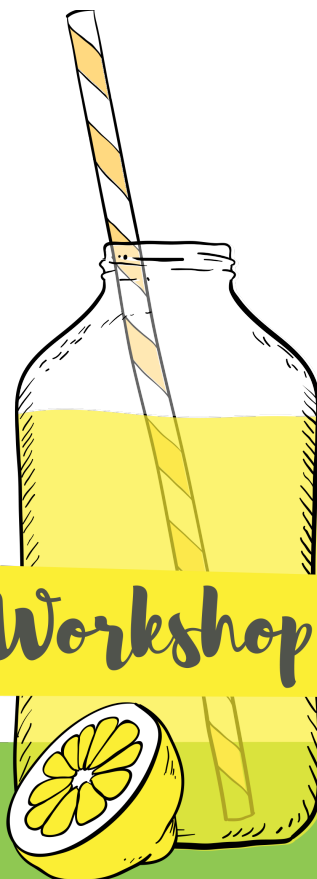


activ[®]

Recetas Detox



Taller de Zumos / Juice Workshop

Receta / Recipe by Hedwig Peulen

Zumo verde “Mañana Gloriosa”

Green Juice “Glorious Morning”

Ingredientes:

- 1 vaso de zumo de manzana biológico
- 1 vaso de agua mineral
- 1 manzana
- 1 pepino o 2 ramas de apio o 1 kiwi
- manojo de hoja de espinaca
- 1 ramita de perejil o cilantro
- 1 dado de jengibre
- el zumo de un limón.

Paso a paso:

1. Lava todos los vegetales. Si no son biológicos, aconsejamos pelarlos.
2. Troceamos los vegetales.
3. Echamos en la batidora los zumos de manzana y limón, el agua y añadimos los vegetales.
4. Lo batimos bien y consumimos.

Beneficios:

- El zumo es depurativo y diurético,
- El pepino ayuda a eliminar toxinas, a la pérdida de peso y mejora la digestión.
- El jengibre es un antiinflamatorio natural.

Ingredients:

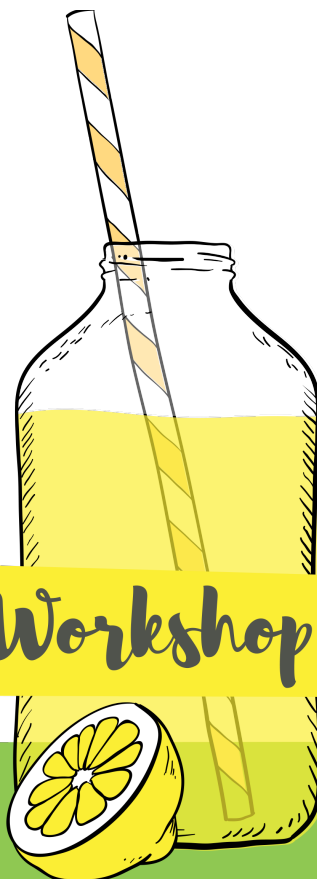
- 1 glass of biological apple juice
- 1 glass of mineral water
- 1 apple
- 1 cucumber or 2 celery branches or 1 kiwi
- 1 bunch of spinach leaves
- 1 bunch of parsley or coriander
- 1 ginger dice
- the juice of 1 lemon

Step by step:

1. Wash all vegetables. If they are not biological, we advise to peel them.
2. Mince the vegetables
3. Put in the blender the apple and lemon juice, the water and add the vegetables.
4. Mix well and drink right away.

Benefits:

- This juice is depurative and diuretic.
- Cucumber helps eliminating toxins, reducing weight, and improves digestion.
- Ginger is a natural anti-inflammatory.



Taller de Zumos / Juice Workshop

Receta / Recipe by Hedwig Peulen

Zumo Cool Summer

Ingredientes:

- ¼ de sandía
- 4 hojas de menta
- ½ limón

Paso a paso:

1. Lava las hojas de menta.
2. Corta y pela la sandía y el limón. Elimina las pepitas de la sandía.
3. Introduce todo en la batidora ¡y listo!

Beneficios:

- La pulpa fresca, dulce y jugosa de la sandía sacia el hambre y calma la sed, junto con las hojas de menta mejora nuestra circulación sanguínea y reduce nuestro calor.
- La sandía es rica en antioxidantes y vitamina A y C. Contiene gran cantidad de potasio y nos aporta magnesio, calcio y fósforo.
- El limón tiene altos poderes antibacterianos, antiviral y de estimulación inmunológicas que ayudan a mantenernos saludables.

Cool Summer Juice

Ingredients:

- ¼ watermelon
- 4 mint leaves
- ½ lemon

Step by step:

1. Wash mint leaves
2. Cut and peel the watermelon and lemon. Take off the watermelon seeds.
3. Put all the ingredients in the blender and it's done!

Benefits:

- Fresh, sweet and juicy watermelon pulp, satisfy our appetite and relieves thirst, and together with mint leaves improves our blood circulation and refresh our body.
- Watermelon is rich on antioxidants and vitamins A and C. It has a great amount of potassium and provides us magnesium, calcium and phosphorus.
- Lemon has high antibacterial benefits; it is antiviral and immunological stimulation.



Taller de Zumos / Juice Workshop

Receta / Recipe by Hedwig Peulen

Zumo Bienestar

Ingredientes:

- 15 uvas rojas
- 1 rama de apio
- ½ pepino
- ½ lima
- 4 hojas de albahaca fresca
- 1 vaso de zumo de manzana
- 1 vaso de agua mineral

Paso a paso:

1. Agua y zumo de manzana en la batidora.
2. Lavamos y pelamos el pepino y la lima.
3. Cortamos la uvas y quitamos las pepitas.
4. Troceamos el resto de ingredientes.
5. Todo en la batidora ¡y listo!.

Beneficios:

- Las uvas son depurativas y antioxidante.
- La albahaca contribuye a reforzar y equilibrar el sistema nervioso.
- El apio es refrescante, ayuda a perder peso, diurético, antioxidante y antiinflamatorio.
- La lima combate el estrés.

Wellbeing Juice

Ingredients:

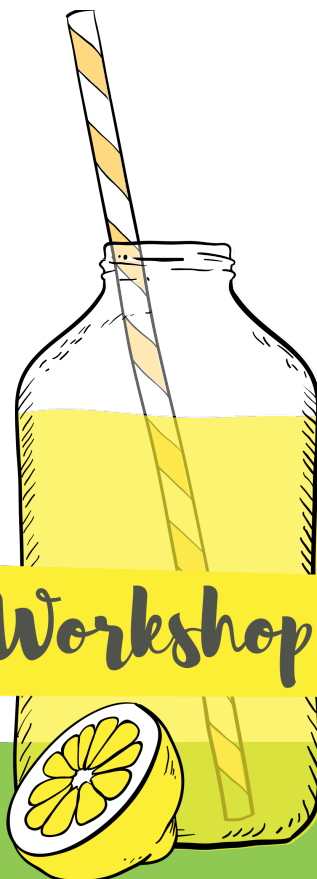
- 15 red grape
- 1 celery bench
- ½ cucumber
- ½ lime
- 4 fresh basil leaves
- 1 glass of apple juice
- 1 glass of mineral water.

Step by step:

1. Water and juice in the blender
2. Wash and peel the cucumber and lime.
3. Cut the grapes and remove the seeds
4. Mince the rest of vegetables.
5. All the ingredients in the blender and it's done!

Benefits:

- Red grapes have depurative and antitoxin properties.
- Basil contributes to reinforce and balance our nervous system.
- Celery is refreshing, help us losing weight, is diuretic and antitoxin.
- Lime contributes to fight stress.



Taller de Zumos / Juice Workshop

Receta / Recipe by Hedwig Peulen

Zumo Tropical

Ingredientes:

- 1 vaso de zumo de piña
- 1 vaso de agua de coco
- 2 rodajas de piña
- ½ pepino
- 1 puñado de espinacas.

Paso a paso:

1. Introducimos los líquidos en la batidora.
2. Lavamos las espinacas y el pepino, si es ecológico, no hace falta pelarlo.
3. Troceamos la piña y el pepino
4. Introducimos todo en la batidora junto con las hojas de espinacas y ¡listo!

Beneficios:

- Es un cóctel diurético y rico en potasio.
- La piña contiene bromelina, sustancia con propiedades anti-inflamatorias y diuréticas que combate la celulitis.
- El coco es rico en sales minerales, fibra y fuente de antioxidantes.
- Las espinacas ayudan a mejorar la salud ocular y a reducir los niveles de presión arterial.

Tropical Juice

Ingredients:

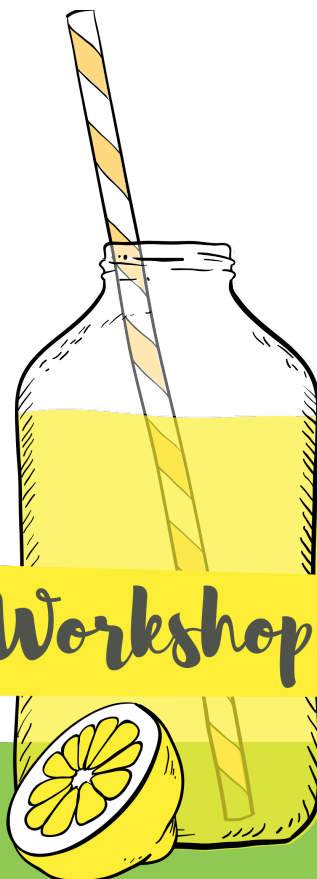
- 1 glass of pineapple juice
- 1 glass of coconut water
- 2 slices of pineapple
- ½ cucumber
- 1 bunch of spinach leaves

Step by step:

1. Put all the liquids in the blender
2. Wash spinach and cucumber (if it's biological, it is not necessary to peel it)
3. Mince pineapple and cucumber
4. Mix all the ingredients included the spinach leaves and it's done!

Benefits:

- It's a diuretic and rich in potassium juice.
- Pineapple contains bromelain, substance with anti-inflammatory and diuretic properties which also fights cellulite.
- Coconut is rich on mineral salts, fibre and supplies antioxidants.
- Spinach help us improving our sight health and preventing illnesses as cancer.



Taller de Zumos / Juice Workshop

Receta / Recipe by Hedwig Peulen

Zumo Delicioso

Ingredientes:

- 1 vaso de zumo de manzana
- 1 vaso de agua mineral
- 2 zanahorias
- 1 manzana
- ½ raíz de remolacha

Paso a paso:

1. Lava y trocea los vegetales (si son biológicos no hace falta pelarlos).
2. Introdúcelos en la batidora donde previamente hemos echado los líquidos.
3. Batimos hasta obtener un batido homogéneo y tómallo en el momento.

Beneficios:

- Este zumo tiene mucha vitamina C y es rico en calcio, hierro y potasio.
- La remolacha es rica en ácido fólico.
- La zanahoria estimula el apetito, fortalece dientes y encías. Es excelente para mentes cansadas.
- La manzana tiene efecto antioxidante, con propiedades anticancerígenas, previene el estreñimiento, hidrata y evita la retención de líquidos.

Delicious Juice

Ingredients:

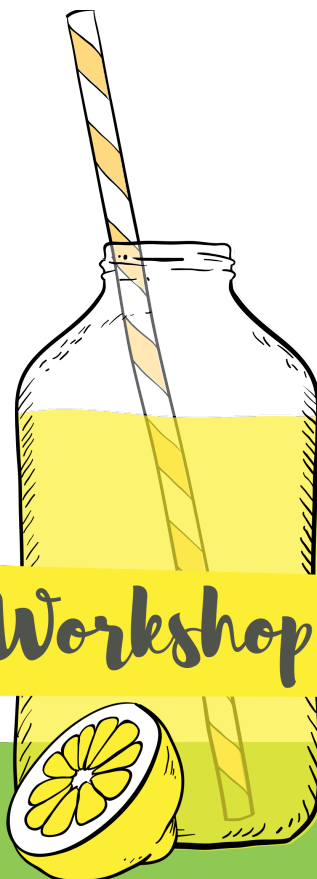
- 1 glass of apple juice
- 1 glass of mineral water
- 2 carrots
- 1 apple
- ½ beetroot.

Step by step:

1. Wash and mince all vegetables (if they are biological, don't need to peel them)
2. Put all vegetables in the blender with all the liquids.
3. Mix everything well until we obtain the juice and drink it right away.

Benefits:

- This juice has Vitamin C and it is rich in calcium, iron, and potassium.
- Beetroot is rich on folic acid.
- Carrot stimulates our appetite, strengthens our teeth and gums. It is excellent for tired minds.
- Apple has a strong antioxidant effect, with anticancer properties, prevents constipation, hydrates and prevents liquid retention



Taller de Zumos / Juice Workshop

Receta / Recipe by Hedwig Peulen

Zumo Depurativo

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 plátano
- 6 ó 8 hojas de espinacas
- 6 ó 8 bayas de goji
- 5 fresas
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 vaso de leche de avena

Paso a paso:

1. Lavar y cortar en trozos pequeños.
2. Introducir en la batidora y batir hasta que quede una mezcla fina y uniforme.

Beneficios:

- Los zumos depurativos te ayudan a eliminar toxinas. Lo mejor es consumirlos por la mañana, incluso en ayunas.
- El plátano mejora el estado de ánimo. Ayuda a tratar naturalmente la hipertensión arterial, ricos en fibra, previene el estreñimiento.
- Las fresas combaten la anemia y la deficiencia nutricional.

Depurative Juice

Ingredients:

- 1 apple
- 1 banana
- 6 or 8 spinach leaves
- 6 or 8 goji berries
- 5 strawberries
- 1 spoon of linen seeds
- 1 glass of oats milk

Step by step:

1. Wash and mince all the ingredients
2. Put all ingredients in the blender and mix until and drink right away

Benefits:

- Depurative juices help you eliminating toxins which are the result of a bad diet, alcohol and/or tobacco abuse or stress. The best option is to drink this juice in the morning, even fasting.
- Banana improves our mood. It helps treating in a natural way artery hypertension, rich on fibre, prevents constipation.
- Strawberries fight anaemia and nutritional deficiency.