

**RE
CE
TA
RIO**



**JUGOS
SALUDABLES**

LOS RECOMENDABLES DE

RickyGO



**MENOS AZÚCAR
MÁS FIBRA**

**RICARDO
GONZÁLEZ TORRES**

**Maestro en Nutrición
Deportiva y Coach
Fitness**

Basado en mi experiencia en asesoría de control de peso y aumento de masa muscular, he elaborado este recetario con una propuesta de jugos realmente saludables; ya que están elaborados con las porciones adecuadas de frutas y verduras para que contengan menos azúcar, más fibra, vitaminas y aproveches al máximo sus propiedades; ayudándote a mejorar tu digestión y salud.

Gracias por permitirme guiarte.

 rickygoto  ricky.fit

RickyGO



RECOMENDACIONES

- Elaborar los jugos en una licuadora y servir sin colar, de esta manera no le quitarás la fibra de las frutas y verduras que consumes.
- No agregar a los jugos solamente el zumo de las frutas y si se requiere aligerar el espesor del jugo usar agua.
- En algunos jugos usamos más verduras que frutas con la intención de que el resultado final tenga más fibra y menos calorías.
- Los jugos son sólo un complemento a tu alimentación, no sustituyen ningún tiempo de comida.
- Los jugos y licuados son recomendados para personas sanas, sin ningún tipo de padecimiento.



ÍNDICE

- JUGO ALTO EN HIERRO 4
- JUGO ANTIOXIDANTE 4
- JUGO NARANJA 5
- JUGO PARA AUMENTAR SISTEMA INMUNE 5
- JUGO ROJO 6
- JUGO VERDE CON MANZANA 6
- JUGO VERDE CON PIÑA 7
- LICUADO ALTO EN PROTEÍNA. 7
- LICUADO DE AVENA 8





JUGO ALTO EN HIERRO

Tiempo de Preparación | 5 minutos. **Porción** | 1 persona.

INGREDIENTES

- **Espinacas** 1/2 taza
- **Acelgas** 1/2 taza
- **Kale** 1/2 taza
- **Piña** 1/2 taza
- **Apio** 1 rama
- **Jugo de un limón**
- **Agua** 2 tazas

PREPARACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y batir.
2. Servir el jugo sin colar.

BENEFICIOS

Mejora la producción de hemoglobina, ideal para contrarrestar la anemia.



JUGO ANTIOXIDANTE

Tiempo de Preparación | 5 minutos. **Porción** | 1 persona.

INGREDIENTES

- **Fresas** 1/2 taza
- **Betabel** 1/2 taza
- **Zanahoria** 1/2 taza
- **Agua** 2 tazas

PREPARACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y batir.
2. Servir el jugo sin colar.

BENEFICIOS

Neutraliza los radicales libres, favorece la producción de fibras de colágeno.



JUGO NARANJA

Tiempo de Preparación | 5 minutos. **Porción** | 1 persona.

INGREDIENTES

- **Zanahoria** 1/2 taza
- **Jitomate** 1/2 pieza
- **Naranja en gajos sin semilla** 1 pieza
- **Apio** 1 varita
- **Agua** 2 tazas

PREPARACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y batir.
2. Servir el jugo sin colar.

BENEFICIOS

Alto en vitamina A, antiinflamatorio y antioxidante.



JUGO PARA AUMENTAR SISTEMA INMUNE

Tiempo de Preparación | 5 minutos. **Porción** | 1 persona.

INGREDIENTES

- **Guayaba** 1 pieza
- **Jengibre** 1 pieza pequeña
- **Naranja en gajos sin semilla** 1 pieza
- **Espinacas** 1 taza
- **Jugo de un limón**
- **Agua** 2 tazas primero

PREPARACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y batir.
2. Servir el jugo sin colar.

BENEFICIOS

Aumenta el sistema inmunológico y alto en vitamina C.



JUGO ROJO

Tiempo de Preparación | 5 minutos. **Porción** | 1 persona.

INGREDIENTES

- **Jitomate bola** 2 pieza
- **Apio** 1 rama
- **Perejil** 1/3 taza
- **Sal y pimienta** una pizca.
- **Agua** 2 tazas

PREPARACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y batir.
2. Servir el jugo sin colar.

BENEFICIOS

Mejora la absorción de los nutrientes, alto en vitamina A.



JUGO VERDE CON MANZANA

Tiempo de Preparación | 5 minutos. **Porción** | 1 persona.

INGREDIENTES

- **Espinacas** 1/2 taza
- **Jugo de un limón**
- **Apio** 1 rama
- **Pepino** 1/2 taza
- **Hierbabuena** 1/4 de taza
- **Manzana verde** 1/2 pieza
- **Agua** 2 tazas

PREPARACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y batir.
2. Servir el jugo sin colar.

BENEFICIOS

Alto en fibra y mejora la digestión.



JUGO VERDE CON PIÑA

Tiempo de Preparación | 5 minutos. **Porción** | 1 persona.

INGREDIENTES

- **Nopal** 1/2 taza
- **Apio** 1 rama
- **Perejil** 1/4 de taza
- **Piña** 1/2 taza
- **Agua** 2 tazas

PREPARACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y batir.
2. Servir el jugo sin colar.

BENEFICIOS

Alto en fibra y mejora la digestión.



LICUADO ALTO EN PROTEÍNA

Tiempo de Preparación | 5 minutos. **Porción** | 1 persona.

INGREDIENTES

- **Plátano** 1 pieza
- **Yogurt griego sin azúcar** 150 g
- **Cocoa sin azúcar** 1 cucharada
- **Canela** 1 cucharadita
- **Leche de vaca** 1 taza
- **Crema de cacahuete** 1 cucharada
- **Avena** 1/3 de taza

PREPARACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y batir.
2. Servir.

BENEFICIOS

Ideal para superávit calórico y aumento de masa muscular.



LICUADO DE AVENA

Tiempo de Preparación | 5 minutos. **Porción** | 1 persona.

INGREDIENTES

- **Fresas** 1/2 taza
- **Avena** 2 cucharadas
- **Leche de almendras** 1 taza
- **Canela** 1 cucharadita

PREPARACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y batir.
2. Servir.

BENEFICIOS

Licuada alto en fibra que ayuda a bajar el colesterol.

RickyGO

Baja de Peso, Aumenta
Masa Muscular o
Mantén tu Peso Ideal.



De Forma
Segura,
Sin Efectos
Secundarios,
Ni Rebotes.



Con Platos
Fáciles de
Elaborar y
Deliciosos.



Sin Morir de
Hambre.

**CONSULTA
NUTRICIONAL**
EN LÍNEA

**AGENDA TU CONSULTA
NUTRICIONAL EN LÍNEA**

Más Información ►

RECETARIOS DIGITALES

Mis Recetas Favoritas
para Comer Sano.



Más Información ►

RickyRETO **28**
DÍAS

Nutrición y
Entrenamiento



Más Información ►

RickyGO



@rickygoto

Seguir ►
Unirme al canal ►



@ricky.fit

Seguir ►