

Green Juice

Serves 4

Ingredient

- 1 cup fresh or frozen pineapple
- 2 cups no-sugar added 100% apple juice
- 4 celery stalks, diced
- 2 handfuls spinach
- 2 cups cucumber, peeled and diced

Directions

1. Add all ingredients to a blender with 2 cups of water and blend on high until completely combined.
2. Place mixture through a fine strainer using a rubber spatula or the back of a spoon to push the liquid through.
3. Add honey or sweetener if needed, enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Apples are a good source of vitamin C.

Jugo verde

4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de piña fresca o congelada
- 2 tazas de jugo de manzana 100 % sin azúcar agregada
- 4 tallos de apio, cortados en cubitos
- 2 puñados de espinacas
- 2 tazas de pepino, pelado y cortado en cubitos

Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora con 2 tazas de agua y mezcle a velocidad alta hasta que estén completamente combinados.
2. Coloque la mezcla en un colador fino y utilice una espátula de goma o el dorso de una cuchara para hacer presión al colar el líquido.
3. Agregue miel o edulcorante si es necesario, ¡disfrútelo!

Información nutricional

Las manzanas son una buena fuente de vitamina C.