

Jugo de frutas

.....

Grado de dificultad:

Fácil

Tiempo de elaboración:

10 minutos

Utensilios a utilizar:

- Tabla de madera
- Cuchillo pequeño
- Licuadora
- Cuchara pequeña
- Vaso de 350 centímetros cúbicos
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (El jengibre promueve la digestión. Es un agente desintoxicante. Se puede consumir, por ejemplo, media hora antes de comer – media cucharadita de jengibre con agua caliente. Se puede consumir también en polvo como lo venden en algunos almacenes.)
- 3 hojas de menta (para decorar)
- Agua cantidad necesaria

Preparación:

- Pelar los duraznos y las peras, sacarles los troncos y semillas
- Introducirlos en la licuadora, agregar agua hasta cubrir las cuchillas de la misma
- Agregar la cucharadita de azúcar integral
- Licuar
- Rallar el jengibre fresco y reservar
- Lavar bien las hojas de menta

Armado del plato y presentación:

Servir en vaso, espolvorear la ralladura de jengibre por encima y después colocar la hoja de menta

.....