**6 deliciosos jugos para nutrir tu cuerpo éste 2020**

Enero es el momento del año en el que los propósitos comienzan a materializarse, y uno de los más recurrentes es el de llevar un estilo de vida saludable, pero para alcanzarlo es necesario cambiar hábitos alimenticios y realizar ejercicio. Estos cambios no se logran de la noche a la mañana, la disciplina y constancia juegan un papel crucial para alcanzar o no nuestras metas.

Para ello, Panasonic te comparte las siguientes recetas de jugos nutritivos, las cuales serán tus mejores aliadas para complementar tu alimentación diaria y poco a poco generar hábitos saludables. Porque no hay nada como disfrutar de un jugo fresco y natural por la mañana, pero mejor aún si es prensado en frío para asegurar que las vitaminas y minerales de las frutas y verduras a utilizar no se oxiden y se mantengan frescas y con mejor sabor por más tiempo.

**Energy Juice**

¿Ya te cansaste del jugo de naranja habitual? ¡Entonces ésta receta es la indicada para ti! Este jugo es rico en vitamina C por las mandarinas, mientras que el mango y la papaya son una excelente fuente de vitamina E para la piel.

**Ingredientes:**

3 mandarinas sin cáscara

4 Rebanadas de mango

½ Papaya sin semillas

**Berry Beauty**

Este jugo rojo intenso brinda protección contra la oxidación de las células asociada al envejecimiento. La mezcla de frutos del bosque fomenta la eliminación de desechos para tener una tez más clara y radiante, además de que la antocianina de los arándanos tiene actividad antiinflamatoria.

**Ingredientes:**

1 betabel crudo, en cuartos

1 manzana, en cuartos

175 g de frutos del bosque (sin semillas)

Se puede agregar agua mineral o de coco al gusto

**Healthy Green**

Si en las mañanas no te da tiempo de desayunar, este jugo verde es perfecto para ti. Además de contener diversos nutrientes, puedes tomarlo en cualquier momento del día. Al prepararlo no olvides incluir tres verduras y sólo una pieza de fruta para disminuir el azúcar.

**Ingredientes:**

2 puñados de espinacas

1 pepino entero

1 ramita de perejil

1 pera, en cuartos

**Limón Astringente**

Comienza el día con esta receta refrescante y desintoxicante. Es ideal para cualquier persona nueva en los jugos verdes. La combinación de limón y verduras lo convierten en un jugo perfecto para hidratar y limpiar el cuerpo, además el perejil es rico de vitamina C, ácido fólico y hierro que permiten mantener los niveles de energía altos durante el día.

**Ingredientes:**

1 limón sin cáscara

1 lechuga romana pequeña

Pequeño puñado de perejil fresco

2 manzanas, en cuartos

3 tallos de apio

½ pepino

**Dorado antiinflamatorio**

Los antioxidantes y nutrientes antiinflamatorios son las principales aportaciones de este jugo, ayudándonos a mejorar la salud digestiva y a reducir la inflamación en el cuerpo al tiempo que favorece la recuperación después del ejercicio.

**Ingredientes:**

2.5 zanahorias

1 limón sin cáscara

½ pepino

1 tallo de apio

½ manzana

125 g de piña (sin corazón)

Jengibre fresco al gusto

**Boost de Aguacate**

¿Necesitas un pequeño impulso en la mañana antes de ir a trabajar, a la escuela o al gimnasio?

Entonces este jugo de aguacate es el indicado para ti, porque te aportará una gran cantidad de vitamina E y antioxidantes para energetizar tu día al mismo tiempo que cuidas tu piel.

**Ingredientes:**

1/4 piña mediana (sin corazón)

1/4 pepino pequeño

1/2 apio

2 manzanas grandes, en cuartos

1/2 aguacate sin hueso

Por último, no olvides revisar la temporalidad de las frutas al momento de preparar estas bebidas pues de ello dependen sus beneficios en el organismo, para así evitar resultados contraproducentes como posibles alteraciones en el reloj molecular, y por consiguiente alteraciones en el metabolismo.

**SOBRE EL SLOW JUICER PANASONIC**

El Slow Juicer MJ-L500 de Panasonic es un extractor de prensa en frío. La tuerca del Slow Juicer gira lentamente a 45 rpm para exprimir todos los ingredientes, por lo que los nutrientes no son destruidos por el calor generado con la fricción. Se trata de una forma altamente eficiente de obtener nutrientes ya que el jugo resiste la separación (líquido – pulpa) por más tiempo y los sabores se conserven intactos. La parte inferior de la tuerca del Slow Juicer está hecha de acero inoxidable para exprimir hasta la última porción de una amplia variedad de ingredientes, especialmente aquellos que no son adecuados para exprimidores de alta velocidad, como frutas con poca humedad y mucha pulpa o vegetales con una gran cantidad de fibra dietética.

**SOBRE PANASONIC**

Panasonic Corporation es líder mundial en el desarrollo de diversas tecnologías y soluciones de electrónica para clientes en los negocios de electrónica de consumo, vivienda, automotriz y B2B. La compañía, que celebró su centenario en 2018, se ha expandido globalmente y ahora opera 582 subsidiarias y 87 compañías asociadas en todo el mundo, registrando ventas netas consolidadas de 8.003 trillones de yenes en el año fiscal, finalizado el 31 de marzo de 2019. Comprometida con la búsqueda de un nuevo valor a través de la innovación entre sus diversas divisiones de negocio, la empresa utiliza sus tecnologías para crear una vida mejor y un mundo mejor para sus clientes. Para obtener más información acerca de Panasonic, visite: http://www.panasonic.com/global.