

Natural Juice

EXTRACTOR DE PENSADO EN FRÍO

Recetario

Lácteos

Zumos combinados

Zumos de frutas

Zumos vegetales



Natural Juice

UNA COMBINACIÓN INFINITA DE SABORES



Natural Juice

Lo natural y lo saludable está más de moda que nunca, y como todos sabemos, las frutas y las verduras desempeñan un papel importantísimo en este ámbito.

Introducir a nuestra dieta zumos y batidos naturales nos aporta los beneficios que ofrece una alimentación equilibrada, ofreciendo a nuestro organismo nutrientes tales como vitaminas, minerales, hidratos de carbono o enzimas, entre otros. De esta forma nuestras defensas se verán reforzadas, manteniendo el sistema inmunológico en mejores condiciones, y así prevenir posibles enfermedades y dolencias.

Natural Juice es el último gran proyecto que la marca **LuftHous** nos brinda. Un sofisticado extractor de prensado en frío que supone toda una revolución respecto al exprimidor convencional.

Este aparato le ayudará a mejorar su salud de la forma más tradicional, usando la tecnología más vanguardista. Gracias a su novedoso sistema podrá conservar los valores energéticos, nutricionales y todo el sabor de los ingredientes que utilice.

Elabore riquísimos zumos recién exprimidos y ayude a mejorar su vida y la de su familia. Extraiga lo mejor de la fruta y la verdura y consiga importantes beneficios; ayudará a retrasar el envejecimiento, a prevenir múltiples enfermedades o conseguir increíbles ventajas para su estado físico y belleza.

Juegue con los colores

Los colores de la fruta y la verdura son hacen referencia al tipo de nutrientes que nos ofrece.

Rojo: Frutas tales como la fresa o la granada son muy ricas en quercitina y licopeno, elementos con un fuerte poder antioxidante que ayudan a retrasar el envejecimiento y a prevenir enfermedades.

Verde: El kiwi es un ejemplo de frutas verdes. Muy ricas en clorofila; una sustancia antibacteriana que reduce la fatiga y el cansancio. También poseen vitamina K, importantísima para el cuidado y desarrollo de nuestros huesos.

Púrpura: Frutas como la uva o la ciruela poseen resveratrol y riboflavina que son buenas para ayudar a mejorar la visión y reducen los signos del envejecimiento prematuro.

Amarillo: Algunas frutas como pueden ser el limón o el pomelo contienen vitamina C y carotenoides. Ayudan a mejorar la salud de nuestra piel, nos aportan vitalidad y energía además de reforzar considerablemente el sistema inmunitario.

Blanco: Por su alto contenido en riboflavina, este tipo de frutas puede ser muy eficaz para ayudar desintoxicar el organismo y reducir el colesterol.





Leche de almendras

¿Sabías que...?

La almendra es uno de los frutos secos más nutritivos. Su sabor es delicioso y además nos aporta múltiples beneficios para la salud, ayudando a prevenir numerosas enfermedades.

Gracias a su gran aporte en fósforo, protege nuestros huesos y dientes. También son buenas para el corazón, reduciendo la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares a las personas que la consumen.

Aunque las almendras contienen grasa, ésta no perjudica el metabolismo, lo que la convierte en un alimento ideal para aquellas personas que quieren bajar peso.

Cabe destacar que las personas que consumen almendras habitualmente ven incrementadas el rendimiento del cerebro, ayudando también a prevenir enfermedades como el Alzheimer.

Ingredientes

Personas



- 300 gr. de almendras crudas (sin cáscara y sin pelar)
- 400 gr. de agua filtrada

Pasos a seguir:

1. Ponemos las almendras en remojo de 7 a 8 horas.
2. Aclaremos las almendras con abundante agua, colocamos en un bol y volvemos a cubrir con el agua filtrada.
3. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
4. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 8 (Nute milk)**. Vamos echando agua y almendras al mismo tiempo por el tubo de alimentación. (Vaya incorporando despacio a medida que vaya licuando).
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes. (Si desea una leche más cremosa, puede mezclar la leche con los residuos y volver a procesarlos de nuevo por el extractor de prensado en frío).
6. Vierta sobre un recipiente de cristal hermético para garantizar la conservación de todos los nutrientes.
7. Podemos mantenerla en el frigorífico de 3 a 4 días.

Nota: La pulpa sobrante de la almendra se puede reutilizar poniéndola de nuevo en remojo y añadiéndola a otros zumos, quedando así más cremosos y nutritivos. Si la almendra la hemos procesado sin su piel, podemos usar la pulpa para galletas, bizcochos, flanes...

Leche de soja

¿Sabías que...?

La leche es un elemento indispensable en nuestra dieta; fuente de calcio, fósforo, magnesio y proteínas. Pero en algunos casos, por algún trastorno de intolerancia, puede resultar contraproducente su consumo. Por ello las leches vegetales son cada vez más populares. Entre ellas cabe destacar la leche de soja.

Este tipo de leche vegetal aporta grandes cantidades de nutrientes bajos en calorías y grasas. Al carecer de colesterol es beneficiosa para el sistema, ayudando a proteger el corazón.

Es muy recomendable para personas con trastornos alimenticios, alérgicas a la proteína de la leche de vaca o para los intolerantes a la lactosa.

Ingredientes

Personas



- ¼ Kg. de granos de soja orgánica
- 8 Tazas de agua



Pasos a seguir:

1. Ponemos los granos de soja en remojo de 10 a 12 horas.
2. Enjuagamos y volvemos a cubrir con agua.
3. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida de la leche.
4. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 8 (Nute milk)**. Después con un cazo vamos echando agua y granos de soja al mismo tiempo por el tubo de alimentación. (Vaya incorporando despacio a medida que vaya licuando hasta que se forme una especie de puré cremoso, ni muy líquido ni muy espeso). Comenzaremos usando poca agua e iremos agregándola a medida que vayamos necesitándola.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Vertemos la leche de soja en una olla grande junto con las 8 tazas de agua y la calentamos hasta que alcance la ebullición. Una vez alcanzada la temperatura de ebullición (100°C) bajaremos el fuego al mínimo y dejamos cocer de 20 a 25 minutos (vamos removiendo de vez en cuando para evitar que se desborde o se queme).
7. Una vez finalizada la cocción, filtramos la leche de soja con un lienzo.
8. Envasamos la leche en un recipiente de vidrio para consumir o reservar en el frigorífico donde se puede mantener de 3 a 4 días.



Zumo de lechuga y kiwi

¿Sabías que...?

La lechuga, también conocida como lactuca sativa, es una hortaliza rica en vitaminas A, del grupo B (B1, B2, B3, B9), C y E.

Contiene fibra, además de minerales muy importantes para nuestro organismo, tales como magnesio, potasio, calcio, sodio, hierro o selenio. También contiene flavonoides que ayudan a proteger el corazón, el hígado y nos previenen de algunas enfermedades degenerativas, así como nuestro estómago.

Esta hortaliza es muy recomendable para eliminar líquidos gracias a su efecto diurético, lo cual es muy recomendable para personas que sufren de cistitis, cálculos renales, hipertensión, obesidad, etc.

La lechuga tiene un efecto saciante, por ello se usa mucho en dietas. Su consumo también favorece la circulación de la sangre y facilita la relajación.

Ingredientes

Personas



- ½ Cogollo de lechuga (enjuagada y escurrida)
- 2 Kiwis (pelados)

Pasos a seguir:

1. Limpiamos, pelamos y troceamos la lechuga junto con los kiwis.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 2 (Medium)**.
4. Introducimos la lechuga junto con el kiwi por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos

Zumo de melón, pepino y limón

¿Sabías que...?

El limón es una fruta cítrica al igual que las naranjas, el pomelo o las mandarinas. Está compuesto por múltiples vitaminas (C, B9, A, E y B3). También destaca su aporte en minerales y fibra.

El limón es considerado un alimento sanador, ya que posee importantes beneficios para nuestro organismo, entre los que destaca:

- * Acción antiséptica
- * Acción depurativa
- * Acción digestiva
- * Acción cicatrizante
- * Acción vasoprotectora
- * Acción diurética

Ingredientes

Personas



- 500 gr. de melón (limpio de piel y semillas)
- 1 Pepino (pelado y troceado)
- ½ Limón (pelado, sin piel blanca)



Pasos a seguir:

1. Troceamos el melón, el pepino y el limón.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 2 (Medium)**.
4. Introducimos los ingredientes por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo de naranja, zanahoria y espinacas

¿Sabías que...?

La zanahoria es un vegetal que destaca por sus numerosos beneficios, tanto para la salud como para nuestra estética.

Poseen un delicioso sabor, lo que la convierten en un alimento versátil en el ámbito gastronómico; están deliciosas en ensaladas, salsas, sopas e incluso postres.

Algunos de sus principales beneficios:

- * Propiedades mineralizantes y vitaminizantes.
- * Ayuda a mejorar el apetito y reduce la anemia.
- * Diurética.
- * Digestiva.
- * Combate el estreñimiento.

Además, aunque parezca un mito, la zanahoria sí es buena para la vista. Este vegetal contiene betacarotenos, que evitan el envejecimiento prematuro de las células de la vista, reduciendo la posibilidad de parecer enfermedades como las cataratas.

Ingredientes

Personas



- Naranja (pelada y troceada)
- Zanahoria (pelada y troceada)
- 100 gr. de hojas de espinaca

Pasos a seguir:

1. Troceamos la naranja, la zanahoria y picamos las hojas de espinaca.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 1 (Hard)**.
4. Introducimos alternando la zanahoria, la naranja y las espinacas.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de melón, uva y chirivía

¿Sabías que...?

La chirivía (*Pastinaca sativa*) es una raíz que tiene su origen en Asia y Europa. Se parece a la zanahoria, pero de tomo marfil. Esta verdura se utiliza en recetas de cocina como potajes, guisos, sopas, etc. Tiene un aroma ligeramente anisado y su uso de relaciona sobre todo con el otoño y el invierno.

Sus propiedades nutricionales son superiores a las propiedades de la zanahoria. Su aporte vitamínico y mineral, sumado a su inmensa fuente de fibra, la convierten en un alimento muy beneficioso para el organismo.

- * Gran aporte en vitamina B9 o ácido fólico.
- * Refuerza el sistema inmunológico.
- * Muy eficaz en el mantenimiento del sistema digestivo. Ideal para trastornos gastrointestinales y prevención de enfermedades como el cáncer de colon.
- * Efecto diurético suave que puede ayudar a prevenir la retención de líquidos y el funcionamiento de los riñones.
- * Efecto vasodilatador, muy útil en persona con tensión arterial alta.
- * Ideal para perder peso.

Ingredientes

Personas

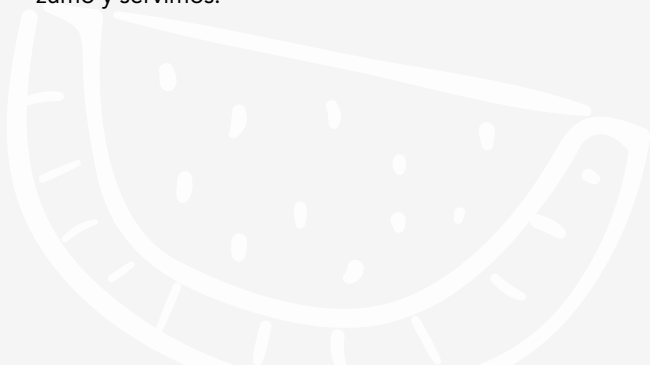


- 200 gr. de melón (sin piel, ni semillas)
- 100 gr. de uva (limpia de semillas)
- 1 Chirivía (pelada y troceada)



Pasos a seguir:

1. Troceamos el melón y la chirivía. Enjuagamos y escurrimos la uva.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 4 (Mixed Juice)**.
4. Introducimos todos los ingredientes troceados por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.





Zumo de patata y manzana

¿Sabías que...?

La patata es un alimento muy popular en todo el mundo, básico en la dieta de millones de personas.

Tiene su origen en América del sur y llegó a Europa después del descubrimiento tras la colonización.

Se trata de un tipo de tubérculo con propiedades altamente beneficiosas para nuestro organismo, siendo rico en potasio, hierro, vitamina C y Vitamina B.

Contribuye a disminuir la hipertensión arterial y tiene propiedades anticancerosas.

Ingredientes

Personas



- 1 Patata pequeña (pelada y troceada)
- 2 Manzanas (limpias, enteras o troceadas)

Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos la patata. Las manzanas pueden ser introducidas enteras por el tubo de alimentación grande o trocearla e introducirla por el tubo de alimentación pequeño.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 1 (Hard)**.
4. Introducimos por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de pera, brócoli y espinacas

¿Sabías que...?

El brócoli es una hortaliza de flor y su consumo se extiende a todo el mundo. Su gran aporte en vitaminas y minerales lo convierten en un producto muy saludable.

Su gran riqueza en agua y macronutrientes (proteína vegetal, hidratos de carbono o grasa en baja cantidad) la convierten ideal en cualquier tipo de dietas. (35 kcal/ por cada 100 gr.).

También su contenido en fibra debe ser tenido en cuenta, al igual que su aporte en vitaminas C, E, niacina o folato, entre otras.

Beneficios del consumo de brócoli

- * Acción antioxidante.
- * Muy pocas calorías.
- * Refuerza nuestro sistema inmunológico.
- * Ayuda a prevenir o retrasar la aparición de cataratas o degeneración macular.
- * Mejora nuestro sistema muscular y nervioso.
- * Enemiga del colesterol.
- * Ayuda a regular los niveles en sangre.



Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos la pera.
2. Enjuagamos y troceamos el brócoli cortándolo en pequeños ramilletes.
3. Enjuagamos y escurrimos las espinacas (mejor que sean solo hojas y brotes tiernos). (Las cantidades necesarias irán en función a los zumos que quiera preparar).
4. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
5. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 1 (Hard)**.
6. Introducimos la fruta y la verdura troceada por el tubo de alimentación.
7. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
8. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo de zanahoria, calabaza y uvas

¿Sabías que...?

La calabaza es el fruto de la calabacera. Se trata de un fruto grande y protegido por una corteza firme. Su componente principal es el agua. Esto sumado a su bajo contenido en hidratos de carbono hace que sea un alimento con un escaso aporte calórico.

Es una buena fuente de fibra y contiene vitaminas A, C y E. La vitamina A es muy importante para la visión, el buen estado de la piel o el cabello. La vitamina E, al igual que la C, tiene acción antioxidante.

La calabaza además contiene calcio y una pequeña cantidad de hierro.

Pasos a seguir:

1. Pelamos y cortamos las verduras. Enjuagamos y escurrimos las uvas (sin semillas). (Las cantidades necesarias irán en función a los zumos que quiera preparar).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 1 (Hard)**.
4. Introducimos las verduras troceadas junto con las uvas por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de zanahoria, espinaca y melocotón

¿Sabías que...?

El melocotón es el fruto proveniente del melocotonero. A pesar de su sabor dulce, no es una fruta que destaque por su elevado contenido energético, aunque sí lo hace en cuanto a fibra y potasio.

Nos ofrece una elevada cantidad de diferentes vitaminas, en especial carotenos. Por ello, es una fruta que resulta ideal en dietas.

Además es ideal que sea consumida por todo tipo de personas, incluso (de forma moderada) en personas con diabetes.

Su alto contenido en potasio (y bajo en sodio), se recomienda el melocotón a personas con hipertensión arterial.

Ingredientes

Personas



- 200 gr. de zanahoria
- 60 gr. de espinaca
- 2 Melocotones (maduros)



Pasos a seguir:

1. Lavamos y escurrimos las zanahorias y las espinacas. Troceamos y reservamos.
2. Pelamos y troceamos el melocotón.
3. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
4. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 1 (Hard)**.
5. Introducimos la verdura y la fruta alternándolas por el tubo de alimentación.
6. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
7. Bien mezclados y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo de arándanos

¿Sabías que...?

Es una planta de tallo grueso de 2 a 5 cm. de altura de la familia de las Ericáceas. Sus ramas son angulosas y sus hojas aovadas y aserradas. Crecen de forma alterna en la planta. Sus flores son de color blanco, verdoso o rosado, que dan paso al fruto de bayas esféricas negras o azuladas con sabor dulce y un toque ligeramente ácido.

Los arándanos son bajos en calorías, libre de grasas saturadas y ricos en fibra. También son diuréticos, astringentes y poseedores de vitamina K.

El color de los arándanos es causado por un grupo de flavonoides denominados antocianina, sustancia que posee un alto poder antioxidante y antiinflamatorio, protegiendo y beneficiando la salud del corazón, siendo un gran aliado para la prevención de enfermedades cardiovasculares, ayudando a reducir el colesterol y la presión arterial.

También ayuda a prevenir patologías asociadas al síndrome metabólico, entre ellas enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Mantiene la piel más joven gracias a sus propiedades antiinflamatorias. Reduce las deficiencias en la memoria y mejora la coordinación motora, e incluso el nivel visual.

Pasos a seguir:

1. Enjuagamos los arándanos (la cantidad dependerá del zumo que desee. Para mejorar el sabor de este zumo podemos añadirle una manzana).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 3 (Soft)**.
4. Introducimos la fruta por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de fresa y kiwi

¿Sabías que...?

Las fresas crecen en el fresal, planta perteneciente a la familia de las Rosáceas. Se trata de una de las frutas más apreciadas y se asocian con el comienzo de la primavera.

Se trata de frutas con un bajo nivel calorífico y cuyo componente más abundante (aparte del agua) son los hidratos de carbono. También hay que destacar su enorme aporte en fibra, su fuente de vitamina C y ácido cítrico, salicílico, málico y oxálico. En menor proporción, también poseen vitamina E.

Entre las principales propiedades atribuidas a esta fruta, destacamos su aporte en vitamina C, presente en ella en mayor cantidad que en los cítricos. Este elemento posee propiedades altamente antioxidantes, que bloquean una gran cantidad de efectos negativos para la salud. La vitamina C además tiene la capacidad de favorecer la absorción de hierro de los alimentos, por lo cual puede ayudar a la resistencia a las infecciones.

También es importante destacar su efecto diurético, muy favorable para personas que sufren hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas con la retención de líquidos.

En definitiva, hablamos de una fruta que puede ser un importante aliado para nuestro organismo, sobre todo gracias a su aporte en fibra; un nutriente que ayuda a atrapar sustancias nocivas que posteriormente son excretados junto con las heces. También acelera el tránsito intestinal.



Pasos a seguir:

1. Enjuagamos las fresas retirándoles el tallo. Pelamos los kiwis (la cantidad irá en función al zumo que quiera obtener).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 3 (Soft)**.
4. Introducimos la fruta troceada por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo de frutas del bosque

¿Sabías que...?

La grosella es el fruto que nos dan los groselleros; unos arbustos que pueden medir hasta 2 metros y pertenecen a la familia de las Saxifragáceas. Se trata de plantas herbáceas y leñosas que crecen de forma espontánea en diversas regiones.

Su bajo valor calórico y su alto contenido en Vitamina C, aportan numerosos beneficios a nuestro organismo, entre los que destaca:

- * Una elevada actividad antioxidante; neutralizan la acción de los radicales libres que son nocivos para el organismo.
- * Mejora el tránsito intestinal: de potasio, hierro y calcio.
- * Potencia nuestro sistema inmunológico.
- * Son ideales para combatir infecciones y para mejorar la circulación periférica.

Pasos a seguir:

1. Enjuagamos las frutas (la cantidad irá en función al zumo que quiera obtener).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 3 (Soft)**.
4. Introducimos la fruta troceada por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de granada

¿Sabías que...?

La granada es una infrutescencia, fruto del árbol llamado granado. Éste puede alcanzar hasta 4 metros de altura.

Esta fruta se caracteriza por tener una piel gruesa de color rojo y una enorme cantidad de semillas internas rodeadas de una pulpa jugosa.

Su bajo valor calórico se debe a su alta composición en agua. Destaca su enorme aporte en potasio; importantísimo en la transmisión y generación del impulso nervioso y la actividad muscular.

También destaca en su composición el ácido cítrico que actúa como desinfectante y potenciador de la vitamina C.

Además también contiene taninos, que se reconocen fácilmente por la sensación áspera que producen en el paladar. Esta sustancia tiene propiedades astringentes y antiinflamatorias, lo que resulta muy útil en casos como la diarrea.



Pasos a seguir:

1. **Desgranamos las granadas:** Partimos la granada por la mitad. Colocamos la granada bocabajo sobre un cuenco y golpeamos con firmeza la cáscara hasta que caigan todos los granos. (La cantidad irá en función al zumo que quiera obtener).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 2 (Medium)**.
4. Introducimos los granos de granada por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Nota: Una vez preparado el zumo de granada, puede añadirle un poco de azúcar si desea endulzarlo.



Zumo de kiwi y naranja con jengibre

¿Sabías que...?

El jengibre se obtiene del rizoma de una planta que pertenece a la familia de las Zingiberáceas. La raíz de la planta del jengibre puede consumirse fresca, en polvo, secada como especia, en forma de aceite o incluso como zumo. El jengibre pertenece a la familia del cardamomo y la cúrcuma, y se produce en la India, Jamaica, Fiji, Indonesia y Australia.

Por sus múltiples beneficios posee numerosos usos medicinales:

- * Dolencias del aparato respiratorio (bronquitis, gripes, resfriados...)
- * Estimula la circulación sanguínea
- * Mejora la digestión
- * Propiedades analgésicas y antiinflamatorias
- * Ayuda a combatir los virus

Dado que a menudo se consume en cantidades tan pequeñas, el jengibre no añade cantidades significativas de calorías, carbohidratos, proteínas o fibra. Contiene numerosos compuestos anti-inflamatorios y antioxidantes beneficiosos para la salud como gingeroles, beta-caroteno, capsaicina, ácido cafeico, curcumina y salicilato.

Ingredientes

Personas



- 4 Kiwis
- 2 Naranjas
- 1 Trozo pequeño de jengibre (el jengibre es de sabor fuerte y concentrado. Gradúe la cantidad poco a poco).

Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos la fruta junto con el jengibre.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 4 (Mixed Juice)**.
4. Introducimos las frutas junto con el jengibre por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de mango, maracuyá y manzana

¿Sabías que...?

También conocida como "fruta de la pasión", el maracuyá posee un sabor ligeramente ácido y un aroma muy potente. Es una fruta dulce y refrescante. Su consumo es muy recomendable, ya que sus propiedades nutritivas, se pueden aplicar a todo tipo de personas: jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas...

Está compuesto principalmente por agua, pero cabe destacar que posee una cantidad elevada de hidratos de carbono, que lo convierte en un alimento con un alto valor calórico.

Nos aporta gran cantidad de fibra, ayudando a mejorar el tránsito intestinal y la prevención de algunas enfermedades. También destaca su gran contribución en vitaminas y minerales.

Provitamina A: Se convierte en vitamina A en nuestro organismo cuando éste lo necesita. Es muy importante para la visión, los huesos, la piel, el cabello...

Vitamina C: Participa en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos. Nos hace más fuertes ante las enfermedades, reforzando nuestro sistema inmunológico y aportando antioxidantes a nuestro organismo.

Fósforo: Ayuda en la formación de los huesos y en el metabolismo energético.

Potasio: Un mineral necesario para el correcto funcionamiento de nuestro sistema muscular y nervioso.

Magnesio: Mejora nuestra inmunidad y ejerce un efecto laxante.

Ingredientes

Personas



- 1 Mango (pelado y troceado)
- ½ Maracuyá (pelado y sin semilla)
- Manzana (enjuagada y troceada)
- 300 ml. de agua filtrada

20



Pasos a seguir:

1. Lavamos, pelamos y troceamos las frutas.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 4 (Mixed Juice)**.
4. Introducimos la fruta troceada por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.





Zumo de manzana

¿Sabías que...?

La manzana es el fruto que proviene del manzano. Es una de las frutas más valoradas en el ámbito de las dietas por su alto contenido en agua.

Es muy rica en fibra, lo cual resulta muy beneficioso en el tránsito intestinal. También contiene potasio, un mineral muy importante para la actividad muscular y nerviosa de nuestro cuerpo. Además contiene otros nutrientes como azúcares, vitamina E (acción antioxidante), y en menor medida, vitamina C.

Sus propiedades dietéticas están relacionadas con los elementos fotoquímicos que contiene, tales como flavonoides y quercitina.

Pasos a seguir:

1. Lavamos las manzanas (puede trocearlas introduciéndolas por el tubo de alimentación pequeño, o dejarlas enteras e introducir las por el tubo de alimentación grande. (La cantidad necesaria irá en función al zumo que quiera preparar).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado **FALTAN LOS PASOS.**
4. Introducimos las manzanas por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de melón y albaricoque

¿Sabías que...?

El albaricoque, conocido también como damasco, es el fruto que nos proporciona el albaricoquero. Se trata de un fruto cuya carne es jugosa y de sabor dulce.

Su aporte energético es bastante bajo gracias a su alta composición en agua. Contiene mucha fibra y vitamina A, lo que la convierten en una fruta que ayuda en el tránsito intestinal y con acción antioxidante para nuestro organismo.

Además de vitaminas, también cabe destacar su aporte en minerales como potasio, magnesio o calcio.

Sus propiedades le confieren un alimento ideal para mujeres embarazadas o personas que padecen hipertensión arterial u otras afecciones relacionadas con la retención de líquidos.

Ingredientes

Personas



- 500 gr. de melón (limpio de piel y semillas)
- 300 gr. de albaricoque (limpios y deshuesados)



Pasos a seguir:

1. Troceamos la fruta.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 2 (Medium)**.
4. Introducimos la fruta troceada por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.





Zumo de naranja

¿Sabías que...?

Es la fruta del naranjo dulce, una especie que comprende más de 1.600 especies. Está dentro del género *Citrus*, el más importante de ésta familia.

Sus frutos tienen la particularidad de que su pulpa esté formada por una gran cantidad de vesículas en las que se encuentra el jugo.

En cuanto a valores nutritivos, destaca de la naranja su escaso valor energético a favor de su elevada composición de agua y vitamina C y minerales (potasio, magnesio y calcio).

Una de las particularidades de esta fruta es su color, la cual es debida a sus grandes cantidades en beta-caroteno, que además posee propiedades antioxidantes. Además también posee diferentes ácidos, entre ellos el cítrico. Éste potencia la acción de la vitamina C, un elemento que interviene en la formación de colágeno, huesos y glóbulos rojos.

La naranja posee un exquisito sabor. Resulta refrescante y placentera al paladar. Sus propiedades nos aportan incontables beneficios:

- * Función antioxidante
- * Ayuda a mejorar la salud cardiovascular
- * Ayuda a combatir el colesterol "malo"

Es importante tener en cuenta que una naranja mediana (o un vaso de zumo) constituyen la recomendación diaria de vitamina C que un adulto necesita. Comerlas además puede reportar más beneficios durante los meses invernales y en los cambios estacionales, cuando son frecuentes los altibajos en el sistema de defensas.

Pasos a seguir:

1. Pelamos la naranja (intente despejarla de toda la piel blanca; así el zumo ganará en sabor. Troceamos e introducimos en un cuenco. (La cantidad irá en función al zumo que quiera preparar).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 3 (Soft)**.
4. Introducimos las naranjas por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de papaya, uvas y maracuyá

¿Sabías que...?

Las uvas poseen grandes propiedades nutricionales que resultan altamente beneficiosas para nuestra salud. Son ricas en antioxidantes y resultan un alimento ideal para la protección y salud de nuestra piel. Son anticancerígenas y posee un contenido elevado de minerales.

Las uvas mejoran la circulación e incluso ayuda a prevenir la formación de coágulos sanguíneos. También poseen un ligero efecto laxante y ayudan a combatir la hipertensión o prevenir la aparición de enfermedades oculares, como las cataratas.

Cabe destacar su ayuda en cuanto a problemas de retención de líquidos. Las uvas son diuréticas.

Las uvas pueden ser de diferentes colores; blancas o moradas por lo general.



Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos la papaya y el maracuyá. Enjuagamos y escurrimos las uvas (sin semillas). (La cantidad irá en función al zumo que quiera preparar).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 4 (Mixed Juice)**.
4. Introducimos la fruta troceada por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo de pera

¿Sabías que...?

La pera junto con la manzana, son de las primeras frutas domesticadas por el hombre en la prehistoria. Su nombre científico es *Pyrus communis* y pertenece a la familia de las Rosáceas.

Existe una gran diversidad de variedades, dando sus frutos en distintas épocas, de ahí que tengamos este fruto casi todo el año.

Es rica en vitaminas en forma de carotenos B, B, B3, B6, B9, B12 y C.

En minerales nos aporta Magnesio, Hierro, Calcio, Fósforo, Potasio, Zinc Y Yodo.

Entre las múltiples cualidades de esta fruta cabe destacar:

- * Propiedades antioxidantes, fortalece el sistema inmunológico y ayuda a aliviar los síntomas de catarros y estados gripales.
- * Disminuye la tensión alta y regula y baja los niveles de colesterol.
- * Tiene propiedades diuréticas.
- * La pera disminuye la mucosidad en el aparato respiratorio, tiene propiedades antiinflamatorias, ayuda a aliviar los dolores de garganta y calman la tos.
- * Posee propiedades astringentes, previene el estreñimiento y ayuda a la función renal.
- * Ayuda a la formación y mantenimiento del aparato óseo.
- * Previene enfermedades cardiovasculares.
- * La pera ayuda a la formación de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas, mejorando el sistema sanguíneo y cicatrizando las heridas más rápidamente.

Pasos a seguir:

1. Lavar y trocear las peras. (La cantidad de peras irá en función al zumo que usted desee).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 3 (Soft)**.
4. Introducimos la fruta troceada por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de pera e higo chumbo

¿Sabías que...?

El higo chumbo es el fruto del nopal. Perteneció a la familia de los cactus y fue introducida en Europa por los conquistadores españoles.

Se trata de un fruto carnoso protegido por una corteza dura cubierta con pequeñas espinas. Su pulpa es dulce y mucilaginoso.

Se trata de un alimento muy rico en fibra y azúcares. Destaca su alto contenido en vitamina C, flavonoides y betalaínas.

Ingredientes

Personas



- 2 Peras (grandes y jugosas)
- Higo chumbo (pelado)



Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos la fruta.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 4 (Mixed Juice)**.
4. Introducimos la fruta por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo de pera, uva, arándanos y lima

¿Sabías que...?

La lima es un cítrico del género botánico Citrus. Su componente mayoritario es el agua y es una de las frutas de menor valor calórico. Su consumo está relacionado sobre todo con los zumos.

Cabe destacar su contenido en vitamina C, ácido cítrico y sustancias de acción astringente. En cuanto a minerales, destaca su abundante contenido en potasio.

La vitamina C ayuda en la formación de huesos y dientes, además de glóbulos rojos. Gracias a sus propiedades nutritivas y a su alto contenido en sustancias antioxidantes, su consumo es recomendable para todo tipo de personas.

Pasos a seguir:

1. Enjuagamos y pelamos las frutas (la cantidad dependerá del zumo que quiera consumir).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 4 (Mixed Juice)**.
4. Introducimos las frutas por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de piña

¿Sabías que...?

La piña es una fruta tropical con un valor nutricional muy alto. Su sabor dulce no es lo único que destaca de este alimento, que nos proporciona cantidad de beneficios.

Es rica en hidratos de carbono, minerales y vitaminas, lo que le confiere gran poder antioxidante y un gran refuerzo para el sistema inmunológico.

La piña ejerce un efecto diurético que ayuda en el tránsito intestinal, por lo que es muy utilizada en dietas. Además es una fruta que contribuye a mejorar los síntomas de la artritis o el reuma. También alivia algunos trastornos del sistema digestivo como la diarrea o cólicos.

Ingredientes

Personas



- 2 Rodajas de piña (pelada y troceada)
- Zumo de 1 limón mezclado con una cucharada de azúcar
- 400 ml. de agua fresca



Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos la piña en trozos regulares. Exprimimos el zumo de un limón, diluyendo el azúcar. Añadimos el agua fresca. Reservamos.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 2 (Medium)**.
4. Introducimos la piña y vamos agregando el agua con el limón y el azúcar por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo de piña y coco

¿Sabías que...?

El coco es un fruto tropical que proviene de la *Cocos nucifera* (palmera cocotera). Éste tipo de palmeras puede llegar a tardar hasta 5 años en dar sus frutos, aunque una vez llega a la etapa adulta, es capaz de dar entre 50 a 100 cocos por temporada.

El coco es un fruto que nos aporta una gran cantidad de nutrientes, entre los que destacan el hierro y el potasio. También posee calcio, fósforo o magnesio, elementos que participan en la mineralización de los huesos.

Es importante tener en cuenta su alto contenido en fibra, lo que ayuda al tránsito intestinal y lo convierte además en un importante aliado contra el colesterol.

En cuanto a vitaminas, se trata de un fruto que aporta vitamina E, que no proporciona una importante acción antioxidante.

Ingredientes

Personas



- 2 Rodajas de piña
- 350 ml. de agua de coco

Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos las rodajas de piña.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 2 (Medium)**.
4. Introducimos la fruta troceada por el tubo de alimentación. Incorporamos el agua de coco.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de piña, papaya y mango

¿Sabías que...?

El mango tiene su origen en el noreste de la India. Su cultivo se remonta a cinco mil años atrás. Considerado por muchos como el rey de las frutas tropicales, tiene un sabor y una textura peculiar y exquisita.

Su color puede variar una vez la fruta ya está madura; verde, amarillo, naranja o incluso rojo intenso.

El mango es una fruta de sabor dulce y sus propiedades nutritivas dependen de su grado de madurez.

* Destaca su alto contenido en agua y su gran riqueza de nutrientes.

* Cuando aún están verdes, aportan vitamina B, C, y de forma más moderada, vitamina A.

* Su aporte en vitaminas la convierten en una fruta que nos proporciona acción antioxidante en nuestro organismo.

* Alto contenido en hierro y fibra

* Bajo contenido en grasas y calorías.



Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos las frutas. (La cantidad de fruta irá en función a la cantidad de zumo que desea preparar).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 4 (Mixed Juice)**.
4. Introducimos la fruta troceada por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo de pomelo, fresa y papaya

¿Sabías que...?

El pomelo es la fruta que da el pomelo (Citrus x paradisi). El nombre "pomelo" proviene del idioma tamil, que se habla en el sur de la India.

Esta fruta está recubierta por una cáscara gruesa de color amarillo o rosáceo, con pequeñas glándulas muy aromáticas. Según la variedad, el sabor de su jugo puede ser dulce o ácido.

El pomelo aporta importantes beneficios a nuestro organismo:

- * **Protege nuestro corazón:** Se trata de uno de nuestros órganos vitales más importantes. Consumir tan solo un pomelo al día ayuda a reducir los niveles de colesterol malo y los triglicéridos. Cuanto más rojo es el color del pomelo, mayor cantidad de antioxidantes posee.
- * **Mejora nuestro sistema inmunológico:** Su alto contenido en Vitamina C puede ayudar a reforzar nuestras defensas.
- * **Rejuvenece:** Precisamente su alto contenido en Vitamina C resulta muy favorable para el cuidado y rejuvenecimiento de nuestra piel.
- * **Acelera el metabolismo:** Comer un pomelo al día ayuda a nuestro organismo a acelerar la quema de grasa y la estabilización de azúcar en sangre.

Ingredientes

Personas



- 1 Pomelo (pelado y troceado, sin piel blanca)
- 200 gr. de fresa (enjuagadas, escurridas y con el tallo retirado)
- 1 Papaya (pelada, troceada y sin semillas)

Pasos a seguir:

1. Lavamos, pelamos y troceamos todos los ingredientes. Retiramos las semillas de la papaya con ayuda de una cuchara.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 6 (Jam)**.
4. Introducimos la fruta troceada por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de pomelo, jengibre y melaza

¿Sabías que...?

La melaza contiene gran cantidad de hidratos de carbono, pero además nos aporta gran cantidad de calcio; un mineral importantísimo para el mantenimiento de los huesos o los músculos.

La melaza tiene un aspecto parecido al de la miel, de color oscuro (casi negro). Su sabor es dulce y se asemeja al regaliz.

Algunos de sus beneficios más importantes son:

- * Mejora la sensación de fatiga y cansancio.
- * Alivia el dolor de la artritis y el reumatismo.
- * Mejora la ansiedad.

Ingredientes

Personas



- 1 Pomelo (pelado y troceado)
- Una pizca de jengibre
- 50 gr. de melaza
- 50 ml. de agua



Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos el pomelo.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 6 (Jam)**.
4. Introducimos el pomelo junto con el jengibre, la melaza y vamos incorporando el agua poco a poco.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.





Zumo de pomelo, manzana y miel

¿Sabías que...?

La miel es un alimento muy apreciado por el ser humano. Su color depende del alimento del que liben las abejas. Algunas plantas darán miel más clara (azahar, acacia, romero, etc.) y otras más oscura (tomillo, encina, etc.). Además de poseer un delicioso y dulce sabor, sus propiedades son altamente beneficiosas para la salud.

* Nos aporta gran cantidad de minerales y vitaminas (potasio, calcio, magnesio, hierro, vitaminas A, C, D, E, K y las del grupo B).

* Su enorme aporte de enzimas ayuda a nuestra digestión.

* Muy recomendable para personas con necesidades energéticas importantes.

* En la antigüedad se usaba como conservante de diferentes alimentos, ya que la miel nunca se estropea.

Pasos a seguir:

1. Pelar el pomelo y cortarlo en forma de gajos. Lavar la manzana y trocearla o introducirla por el tubo de alimentación grande (especial frutas y verduras enteras). En este caso no hay que trocearlas. (La cantidad necesaria irá en función al zumo que quiera preparar)
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 6 (Jam)**.
4. Introducimos el pomelo y la manzana por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.
7. Mezclando el zumo resultante con una cucharadita de miel (aprox. 20 gr.).

Zumo de uva y ciruela verde

¿Sabías que...?

La ciruela es la fruta que da el ciruelo. Se trata de un alimento rojo y carnoso, que posee una sola semilla en su interior. La parte carnosa es jugosa, mientras que la cáscara tiene una textura cerosa.

Las ciruelas son una fruta conocida por su alto contenido en fibra y su acción laxante. Además nos aporta:

- * Vitamina C
- * Vitamina K
- * Potasio
- * Sorbitol

Hay ciruelas amarillas, ciruelas violáceas, ciruelas verdes y ciruelas rojas.

Ingredientes

Personas



- 250 gr. de uva (sin semillas)
- 200 gr. de ciruela (enjuagadas y deshuesadas)



Pasos a seguir:

1. Enjuagamos, escurrimos y troceamos la fruta colocándola en un bol.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 4 (Mixed Juice)**.
4. Introducimos la fruta troceada por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo multifruta

¿Sabías que...?

Este tipo de zumos se caracterizan por ser una fuente natural de Vitamina C. Sus propiedades se manifiestan en la reducción del cansancio y la fatiga, pero también contribuyen enormemente a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Los zumos multifrutas nos proporcionan caroteno, que nos proporciona incontables beneficios para nuestra vista, la piel, los huesos, etc. También posee vitamina B9 (ácido fólico), muy importante para el mantenimiento de las funciones psicológicas.

Referente a los minerales que nos aporta un zumo multifrutas, debemos destacar el potasio, que favorece el equilibrio hídrico, participa en muchas reacciones enzimáticas y en importantes procesos fisiológicos.

Pasos a seguir:

1. Enjuagamos y pelamos las frutas.
2. Troceamos todos los ingredientes colocándolos en un bol.
3. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
4. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 4 (Mixed Juice)**.
5. Introducimos la fruta alternándola por el tubo de alimentación (grande o pequeño).
6. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
7. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Ingredientes

Personas



- 1 Manzana (limpia y entera)
- 1 Pera (limpia y troceada)
- 2 Kiwis (pelados y troceados)
- 1 Naranja (pelada y troceada)

Zumo tropical

¿Sabías que...?

Este zumo diurético es ideal contra la retención de líquidos. Su sabor exótico y la gran cantidad de nutrientes que lo componen, le confieren propiedades altamente antioxidantes y beneficiosas para el organismo.

Su consumo en ayunas supone un enorme aporte vitamínico y mineral para empezar bien el día.

Su consumo es apto para todas las edades, y puede ayudar a prevenir enfermedades y trastornos relacionados con el sistema inmunológico.

Ingredientes

Personas



- 2 Rodajas de piña (pelada y troceada)
- 1 Manzana (enjuagada y sin trocear)
- 1 Kiwi (pelado y troceado)
- ½ Granada (desgranada)
- 1 Naranja (pelada y troceada)



Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos la fruta.
2. Ponemos toda la fruta en un bol.
3. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
4. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 4 (Mixed Juice)**.
5. Introducimos las frutas alternándolas por el tubo de alimentación (la manzana y los kiwis pueden ser introducidos por el tubo de alimentación grande, sin necesidad de ser troceados).
6. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
7. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo de apio y cebolla

La cebolla es uno de los ingredientes más importantes de la dieta mediterránea. Se puede tomar y cocinar de todas las formas posibles, pero además de sus numerosas propiedades culinarias, las propiedades nutricionales la convierten en un alimento altamente recomendable.

La cebolla al tener un alto grado de quercetina, ayuda a mejorar la circulación sanguínea. Además también contiene sílice, lo que resulta muy favorable para prevenir trombos y reducir el colesterol.

La cebolla además previene la anemia y ayuda a aliviar y controlar los síntomas del resfriado o la hipertensión.

Gracias a su alto contenido en vitamina B, potasio y magnesio, la cebolla es una gran aliada en el mantenimiento del sistema nervioso.

Ingredientes

Personas



- 2 Ramas de apio (limpio de hebras)
- ½ Cebolla (peladas y cortadas en gajos)
- ½ Vaso de agua filtrada

Pasos a seguir:

1. Limpiamos y troceamos las verduras.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 5 (Vegetable)**.
4. Introducimos el apio junto con la cebolla y vamos echando el vaso de agua por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de calabacín y zanahoria

¿Sabías que...?

El calabacín posee una composición muy alta en agua (95%). No posee ningún contenido calórico y es un alimento realmente beneficioso para el organismo.

Contiene una inmensa cantidad de vitaminas C, Vitaminas B3 y provitamina A. Sin duda es una verdura ideal para aquellas personas que desean adelgazar, por su alto contenido en fibra.

Ingredientes

Personas



- 1 Calabacín (cortado en forma longitudinal)
- 2 Zanahorias (peladas y troceadas)



Pasos a seguir:

1. Troceamos las verduras.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 5 (Vegetable)**.
4. Introducimos todas las verduras por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.





Zumo de lechuga, zanahoria, espinacas y perejil

El perejil es una planta aromática que puede aportarnos grandes beneficios; como la purificación de nuestros órganos vitales.

Puede ayudar a tratar la hipertensión y es un gran antioxidante (muy idóneo para rejuvenecer nuestra piel, las uñas o el cabello)

Además es muy rico en Vitamina C, por lo que fortalece considerablemente el sistema inmunitario.

Pasos a seguir:

1. Limpiamos y troceamos todas las verduras. (La cantidad necesaria irá en función al zumo que quiera preparar).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 5 (Vegetable)**.
4. Introducimos todas las verduras por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de pepino y albahaca

¿Sabías que...?

La albahaca (también conocida como *Ocimum basilicum* var. *crispum*) tiene hojas jugosas y ovaladas.

Puede medir hasta 50 cm. Y en la parte superior se pueden encontrar flores blancas o púrpuras.

Crece normalmente en macetas y huertas, y su época de crecimiento es en verano, ya que no suele resistir demasiado bien al frío.



Pasos a seguir:

1. Lavamos los pepinos cortándolos en rodajas o tiras (se recomienda pelarlos y así reducir el amargor que produce su cáscara). Enjuagamos y secamos 3 ó 4 hojas de albahaca. (La cantidad necesaria irá en función al zumo que quiera preparar).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 5 (Vegetable)**.
4. Introducimos el pepino junto con las hojas de albahaca por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.



Zumo de pepino y espinacas

De color verde intenso y llena de nutrientes, la espinaca una verdura muy consumida en todo el mundo, sobretodo en épocas de invierno. Se trata de un alimento muy bajo en calorías, y que ayuda de forma significativa en el cuidado de la piel y el cabello, gracias a su alto contenido en proteínas, hierro, vitaminas y minerales.

Además la espinaca es una de las mejores fuentes de magnesio, lo que ayuda a nuestro metabolismo en su función muscular y nerviosa, así como, el ritmo cardíaco o el sistema inmunológico.

Es importante destacar su magnífico aporte de antioxidantes, que convierten a las espinacas en unas perfectas aliadas en el control de la diabetes.

Pasos a seguir:

1. Lavamos los pepinos cortándolos en rodajas o tiras. (Se recomienda pelarlos, y así, reducir el amargor que produce su cáscara). (La cantidad necesaria irá en función al zumo que quiera preparar).
2. Enjuagar y escurrir las espinacas (mejor solo hojas y brotes tiernos).
3. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
4. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 5 (Vegetable)**.
5. Introducimos la verdura troceada por el tubo de alimentación.
6. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
7. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Zumo de remolacha con espinacas

¿Sabías que...?

También conocida como betabel, la remolacha es un alimento que se utiliza desde la antigüedad. Al comienzo solo se usaban sus hojas, pero luego también se empezó a cultivar su raíz, utilizada por todo el mundo en la actualidad.

Además de ser una fuente de azúcar natural, nos aporta gran cantidad de nutrientes y beneficios:

- * **Desintoxica:** Contiene una serie de pigmentos, llamados betalin. Éstos ayudan en el proceso de desintoxicación de nuestro cuerpo.
- * **Mejora del sistema inmunológico:** Ayuda a nuestras defensas gracias a su alto contenido en vitaminas, minerales y fibra. Ideal a la hora de prevenir enfermedades.
- * **Contra la inflamación:** La remolacha posee un fuerte poder antiinflamatorio que puede ayudar a proteger los órganos internos y prevenir diferentes dolencias y enfermedades.
- * **Contribuye a un mejor rendimiento:** Su jugo actúa como un impulso de energía en nuestro cuerpo, lo que nos proporciona una mayor resistencia y sensación de vitalidad.
- * **Mejora la circulación:** El óxido nítrico ayuda a la relajación y dilatación de los vasos sanguíneos.

Ingredientes

Personas

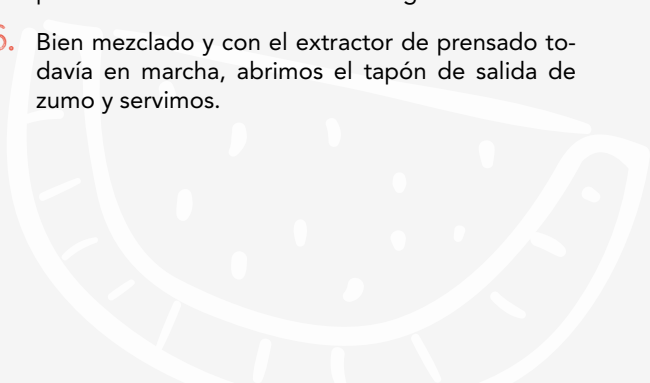


- 1 Remolacha mediana
- 60 gr. de hojas de espinaca
- 200 ml. de agua fría
- Una cucharadita de azúcar



Pasos a seguir:

1. Lavar bien la remolacha, pelarla, cortarla en forma longitudinal y luego juntarla para cortarla en cubitos. (Podemos no pelarla y dejar la piel. En este caso el jugo final tendrá un sabor más amargo).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 5 (Vegetable)**.
4. Introducimos la remolacha junto con las espinacas por el tubo de alimentación. Vamos agregando el agua poco a poco.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.





Zumo de tomate

El tomate es el fruto de una planta de la familia de las solanáceas (al igual que las patatas, el pimiento o la berenjena). Su origen está en Sudamérica, pero actualmente se consume en todo el mundo y en cualquier época del año.

Está compuesto por una pared carnosa cubierta con una piel fina. En su núcleo se encuentra una médula en la cual permanecen las semillas, rodeadas de un jugo muy similar a la gelatina.

Al igual que la naranja, se trata de un alimento con poco contenido energético (18 Kcal/100 gr. aproximadamente) ya que la mayoría de su composición es agua. A su vez posee un contenido elevado en fibra, vitaminas y minerales (vitamina C, provitamina A y vitaminas del grupo B).

Además de todo ello, el tomate posee un elemento a destacar; el licopeno. Este componente es el responsable del color de ésta fruta y posee un alto poder antioxidante. El consumo del licopeno está directamente asociado con la disminución del riesgo de cáncer de próstata y la reducción del daño oxidativo.

Se recomienda el tomate a cualquier persona, y es muy útil en las dietas de control de peso, gracias a su bajo aporte calórico.

Pasos a seguir:

1. Lavamos y troceamos los tomates (el tomate tiene que estar en su punto de madurez; rojo y carnoso). (La cantidad necesaria irá en función al zumo que quiera preparar).
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 5 (Vegetable)**.
4. Introducimos el tomate troceado por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.

Nota: Podemos aderezarlo con un chorreón de aceite de oliva y salpimentarlo con una pizca de sal y pimienta.

Zumo de tomate y apio

¿Sabías que...?

El apio (*Apium graveolens*) es una hortaliza y pertenece a la familia de las umbelíferas. Está formado por un tallo largo y verde. Su origen es muy antiguo; ya era consumido en culturas arcaicas como la egipcia, la griega o la romana, siendo objeto de tributo a sus dioses y usado en ceremonias.

Posee una gran cantidad de propiedades beneficiosas:

- * Mejora el funcionamiento del hígado.
- * Acción antiviral, diurética, anticancerígena, vasodilatadora, antiinflamatoria, depurativa, antibacterianas, hipoglucemiantes.
- * Estimula el funcionamiento del sistema inmunológico.
- * Resulta muy beneficioso para nuestra piel.
- * Ayuda a regular el azúcar en sangre.
- * El apio contiene: antioxidantes, fibra, vitaminas (A, B1, B2, B3, B6, C), minerales, sodio, hierro, magnesio, fósforo, selenio y calcio.
- * Ayuda a perder peso y adelgazar debido a su cantidad en agua y su contenido bajo en calorías.
- * El apio mejora las enfermedades cardiovasculares.
- * Resulta muy beneficioso para el tracto intestinal.

Ingredientes

Personas



- 500 gr. de tomates (rojos y bien maduros)
- 1 Rama de apio (deshilada y cortada en rodajas)



Pasos a seguir:

1. Enjuagamos y troceamos las verduras.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 5 (Vegetable)**.
4. Introducimos las verduras por el tubo de alimentación.
5. Mantenemos el tapón de salida de zumo cerrada para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclado y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.





Zumo de zanahoria, tomate e hinojo

El hinojo está considerado una planta medicinal, muy rica en aceites esenciales y con propiedades expectorantes y antisépticas.

Evita la flatulencia y la formación de gases en nuestro organismo, ayuda y mejora la digestión. Es una planta galactagoga, ayudando y estimulando la producción de la leche de la madre durante la lactancia. Disminuye los dolores abdominales causados por cólicos.

Ingredientes

Personas



- 2 Zanahorias (peladas y troceadas)
- 2 Tomates (bien maduros y carnosos)
- ½ Hinojo (troceado)
- ½ Limón
- Sal / Pimienta

Pasos a seguir:

1. Limpiamos y troceamos las verduras.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 5 (Vegetable)**.
4. Introducimos las verduras troceadas de forma alterna por el tubo de alimentación. Incorporamos el zumo de limón.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo. Servimos y salpimentamos al gusto.

Zumo de zanahoria y col

¿Sabías que...?

Sin duda, la col es una verdura importantísima para nuestro organismo e indispensable en nuestra alimentación. Junto con el brócoli es una de las mejores aliadas contra el cáncer, además de una potente fuente de vitamina C.

Aporta muy pocas calorías y puede ayudar a combatir las úlceras estomacales. Además reduce el colesterol y su contenido en fibra es alto.

Ingredientes

Personas



- 2 Zanahorias (frescas y tiernas)
- 3 Hojas de col (limpias y cortadas a tiras)
- 300 ml. De agua filtrada



Pasos a seguir:

1. Pelamos y troceamos las verduras.
2. Colocamos abajo el recipiente para recoger la pulpa y el vaso o la jarra para la salida del zumo.
3. Ponemos en marcha el extractor de prensado y pulsando el botón **MENÚ**, seleccionamos **Programa 5 (Vegetable)**.
4. Introducimos las zanahorias junto con la col y vamos incorporando el agua poco a poco.
5. Mantenemos el tapón de la salida de zumo cerrado para una correcta mezcla de los ingredientes.
6. Bien mezclados, y con el extractor de prensado todavía en marcha, abrimos el tapón de salida de zumo y servimos.





EXTRAE Y RETIENE HASTA UN 84% DE LOS NUTRIENTES DE FRUTAS Y VERDURAS



PRENSA TAMBIÉN LA FRUTA Y LA VERDURA MÁS DURA Y FIBROSA



IDEAL PARA ZUMOS, SORBETES, SALSAS, CREMAS Y LECHE VEGETAL



TORNILLO SIN FIN ULTRARESISTENTE CON PUNTAS DE DIAMANTE



MOTOR DE INDUCCIÓN SUPER POTENTE



EXTRAE EL MAXIMO DE NUTRIENTES



SISTEMA PROFESIONAL DE ALTO RENDIMIENTO



MENOS OXIDACIÓN



ZUMO 100% NATURAL



Hasta un

84%

DE LOS
NUTRIENTES DE
FRUTAS Y VERDURAS

lh lufthous

Natural Juice

