



## JUGO PARA EL COLESTEROL

### Ingredientes:

- 3 peras, maduras, lavadas y descorazonadas
- 1 trocito de jengibre, sin piel
- ½: taza de agua (125ml)

### Procedimiento:

\*NOTA: La pectina que contiene la pulpa de la pera ayuda a reducir los niveles de colesterol. Se puede tomar diariamente.

1. Licúa todos los ingredientes y ofrece.

**Tiempo de preparación:**

5 Minutos

**Grado de dificultad:**

Fácil

**Porciones:**