

La Naranja

Contiene hesperidina, que puede ayudar a inhibir el crecimiento de células anticancerosas

Receta cortesía de A la Mesa



Ensalada fresca con camarones y naranja

(Rinde 2 porciones)

- 2 naranjas peladas sin la cáscara blanca
- 2 cdtas. de aceite Wescott
- 2 cdas. de perejil picadito
- Sal y pimienta Rey al gusto
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 2 tazas de lechuga romana lavada y picada
- 2 tazas de lechuga americana lavada y picada
- 3/4 lb. de camarones cocidos
- vinagreta ligera

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Lave y pele las naranjas removiendo toda la parte blanca.
- Saque los gajos y retire la piel.
- Mezcle los gajos de naranja con el aceite, el perejil, sal y pimienta al gusto, y el jugo de naranja.
- Deje reposar.
- Aparte, mezcle las lechugas, añada los camarones y luego los gajos de naranja marinados.
- Aderece con su vinagreta ligera favorita y sirva.



Propiedades de la Naranja

- Fruta con alto contenido de vitamina C y antioxidantes.
- Es rica en bioflavonoides entre ellos la hesperidina, componente que puede inhibir el crecimiento de células anticancerosas.
- El consumo de esta fruta se recomienda para prevenir el cáncer de mama.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO REY

REY
Frescos... Siempre Frescos.

ROMERO
donde tú eres primero.

¡¡¡¡¡
Frescos
confía!

La Naranja

Contiene hesperidina, que puede ayudar a inhibir el crecimiento de células anticancerosas

Receta cortesía de A la Mesa



Ensalada de aguacate con naranja

(Rinde 2 porciones)

- 1 taza de aguacate pelado y rebanado
- 1 naranja en gajos
- 1/4 taza jugo de naranja
- 1 cda. de cebolla rallada
- 1 cda. de vinagre
- 2 cdtas. de aceite de oliva Arte Oliva
- Sal y pimienta Rey

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Arregle el aguacate y la naranja alternados en una bandeja pequeña.
- Prepare una vinagreta con el resto de los ingredientes.
- Rocíe sobre la ensalada.



Propiedades de la Naranja

- Fruta con alto contenido de vitamina C y antioxidantes.
- Es rica en bioflavonoides entre ellos la hesperidina, componente que puede inhibir el crecimiento de células anticancerosas.
- El consumo de esta fruta se recomienda para prevenir el cáncer de mama.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Flaco... Siempre Flaco.

ROMERO
desde 10 años primero.

Mejor Precio
confiar

La Naranja

Contiene hesperidina, que puede ayudar a inhibir el crecimiento de células anticancerosas

Receta cortesía de A la Mesa



Jugo de naranja con zanahoria

(Rinde 2 porciones)

- 4 naranjas de jugo maduras
- 1 zanahoria mediana pelada y picada en cuadros azúcar al gusto

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Exprima el jugo de las naranjas y licue con la zanahoria.
- Sirva bien frío.
- Es preferible utilizar un extractor de jugos para sacar el jugo a la zanahoria, pero si esa no es una opción puede hacerlo en la licuadora.
- Si las naranjas no están muy dulces puede agregar un poco de azúcar al gusto.



Propiedades de la Naranja

- Fruta con alto contenido de vitamina C y antioxidantes.
- Es rica en bioflavonoides entre ellos la hesperidina, componente que puede inhibir el crecimiento de células anticancerosas.
- El consumo de esta fruta se recomienda para prevenir el cáncer de mama.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Flaco... Siempre Flaco.

ROMERO
desde 10 años primers.

PREZIO
confit