



Recupera Tu Salud Ya

“Haz del Alimento, Tu Medicina”

Bebidas Calientes que relajan el tracto intestinal

- **Crema de Apio y Cúrcuma con Leche de Coco y Semillas de Calabaza Tostadas**

Ingredientes: 2 ramas de apio picadas, 1 diente de ajo picados, - 1 cucharadita de cúrcuma en polvo, 1 taza de leche vegetal de tu preferencia, $\frac{1}{4}$ poro, - 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de aguacate, sal y pimienta al gusto, puedes agregar $\frac{1}{2}$ litro de caldo o agua simple.

****Instrucciones**:** Calienta el aceite de oliva y saltea el poro, el ajo y el apio hasta que estén tiernos, aproximadamente 5-7 minutos, agrega la cúrcuma en polvo y mezcla, cocina por 1 minuto. Añade el caldo de verduras (o agua). Cocina hasta que la papa esté suave, unos 15 minutos. Lleva a la licuadora hasta obtener una crema suave, regresa a la olla e incorpora poco a poco la leche vegetal que elegiste, agrega sal y pimienta al gusto.

Recuerda que debes tostar las semillas en una sartén sin aceite a fuego medio durante unos 7 minutos, hasta que estén crujientes. Sirve la crema caliente y disfruta con las semillas.

- **Crema de Betabel y Jengibre con Leche de Almendra**

Ingredientes: 2 betabeles medianos, pelados y cortados en trozos, $\frac{1}{2}$ cebolla pequeña picada, 1 diente de ajo picado, jengibre fresco (aproximadamente 2 cm), 1 taza de cualquier leche vegetal, - 1 cucharada de aceite de aguacate o aceite de pepita de uva, sal y pimienta al gusto

La preparación es igual que la anterior, primero saltea cebolla, el ajo y el jengibre, agrega los betabeles y cocina por unos minutos más, removiendo ocasionalmente. Añade el caldo de verduras y cocina hasta que los betabeles estén tiernos, aproximadamente 20-25 minutos. Lleva a la licuadora hasta obtener una crema suave. Agrega la leche de almendra, mezcla y sazona con sal y pimienta al gusto. Decorada con las semillas tostadas.

Las almendras, nueces, macadamias, semillas de calabaza de girasol, ajonjolí y semillas de hemp son excelentes fuentes de grasas saludables, proteínas y minerales.





Recupera Tu Salud Ya

“Haz del Alimento, Tu Medicina”

Bebidas Calientes que relajan el tracto intestinal

- **Crema de Zanahoria, Apio y Cúrcuma**

Ingredientes: 3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en trozos, 2 ramas de apio picadas, 1/2 cebolla pequeña picada, 1 diente de ajo picado, - 1 c. de cúrcuma en polvo y - 1 taza de cualquier leche vegetal, aceite de extracción en frío y sal y pimienta al gusto.

La preparación es la misma que antes.

- **Crema de Calabacín, Ajo y Apio**

Ingredientes: 2 calabacitas alargadas cortadas en trozos, 2 ramas de apio picadas, 1/2 cebolla picada, 1 taza cualquier leche vegetal, aceite de extracción en frío, caldo o agua, sal y pimienta al gusto.

La preparación es la misma que antes.

Tés Ideales para mejorar la digestión y disminuir los gases

- **Té de Poleo**, solo se sirve 1 C. en 200 ml de agua hirviendo, se deja reposar por 10 minutos, se cuela y bebe sin endulzar

Mismo procedimiento para los tés: **Semillas de Hinojo, Flores de Manzanilla, Menta y**

En el caso del Té de Semillas de Cardamomo, las semillas se ponen al hervir con el agua, se dejan hervir por 10 min, se apaga, se deja reposar por 10 min., más, se cuela y se bebe sin endulzar.

Mismo procedimiento para: **Anís Estrella, Semillas de Linaza, Canela, Jengibre y Regaliz**

Los tés de semillas también se pueden hacer por remojo, solo tapa y deja reposar cerca de 8 horas

