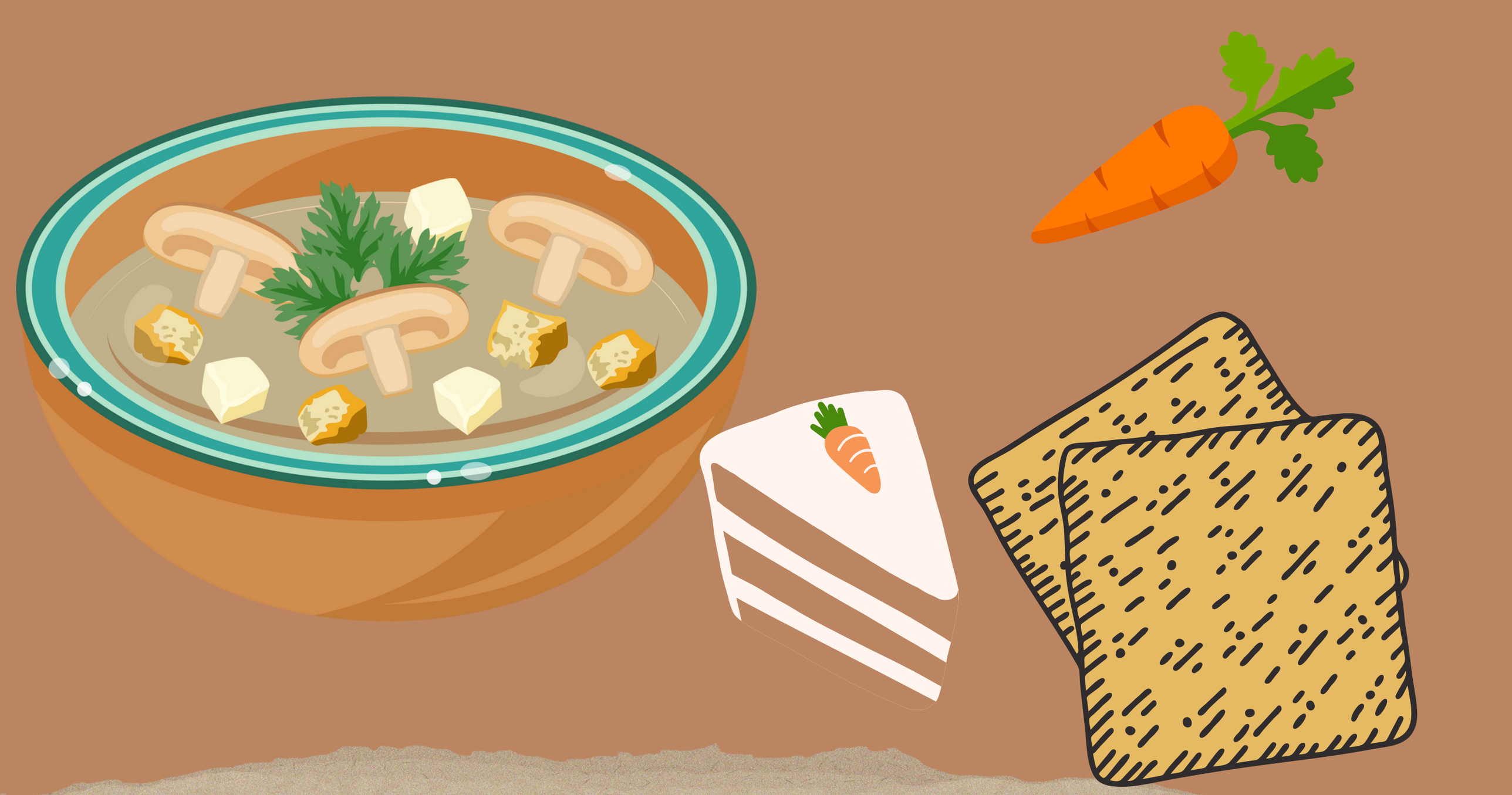

RECETAS PARA SANAR

EXTRACTOR DE JUGO

En un mundo donde la salud se ha convertido en una prioridad más que nunca, invertir en tu propia salud se vuelve esencial. Aquí te presento algunas razones convincentes por las cuales considero que adquirir un extractor de jugo es una decisión vital para tu sanación y bienestar:

1. Nutrición óptima
2. Desintoxicación natural
3. Fortalecimiento del sistema inmunológico
4. Mejora de la digestión y la salud intestinal
5. Aumento de la energía y vitalidad

tambien hay que dejar en claro que la pulpa que queda despues de la extraccion de el liquido es
fibra dietetica que nos aporta una cantidad de beneficios por eso no la debemos botar, si no por el contrario reutilizarla para diferentes recetas que aca te vamos a dar!

CRACKERS DE ESPINACA

ingredientes
250 gr de pulpa de espinaca
3 claras de huevo
4 cucharadas de harina de almendras
110 gr de queso rallado
1 cucharada de linaza/lino
una pizca de sal
especias al gusto

preparacion
en un bol mezclamos todos los ingredientes y con la ayuda de una batidora lo batimos hasta obtener una mezcla homogenea.
en un molde para hornear ponemos nuestra preparacion, que no sobrepase medio centimetro de espesor.
con el horno precalentado ponemos a hornear a 180 grados durante 35 min
una vez pasado este tiempo con la ayuda de un cortador o cuchillo sacar las cracker al tamano que desees y voltear para que se terminen de hornear por el otro lado unos 7 min para que queden crujientes. y listo unas deliciosas cracker de espinaca nutritivas, ideales para acompanar un buen dip de mayonesa casera y atun, o simplemente con aceite de oliva y vinagre balsamico.

JUGO DE REMOLACHA ZANAHORIA Y TOMATE

ingredientes
2 zanahorias
media remolacha
1 tomate

preparacion
lavar bien los ingredientes y llevarlos con cascara al extractor de jugo, este zumo es bueno para la piel y la memoria, recuerda beberlo fresco, y no refrigerar para evitar la oxidacion de las vitaminas y minerales

TORTILLA DE ZANAHORIA REMOLACHA Y TOMATE

ingredientes
usar la pulpa del jugo anterior
3 claras de huevo
una pizca de sal
especias al gusto
4 cucharadas de harina de almendras

preparacion
mezclar todos los ingredientes en un bol, en una sarten previamente calentada vamos a poner un poco de la mezcla a fuego medio bajo la dejamos azar hasta que tenga la consistencia que deseamos, la volteamos por el otro lado y la dejamos azar, no hacerlas muy gruesas, después podemos acompanarlas con guacamole o lo que mas te guste y quedan deliciosas!