

SERVICIO UNIVERSITARIO EN PLANTAS MEDICINALES Y SALUD NATURAL

M.C. Erick Estrada Lugo. Programa Universitario de Plantas Medicinales, Departamento de Fitotecnia.
Universidad Autónoma Chapingo. Tels 01 595 954 64 19, 952 15 61 y Conn 952 15 00 ext. 6275
Fax. 954 76 11 E-mail: erickestrada@prodigy.net.mx

NOMBRE: _____ FECHA: _____

LICUADO REVITALIZANTE “DRA. EDITA HERNÁNDEZ”

SIN COLAR; INGREDIENTES (CRUDOS Y BIEN LIMPIOS)

Cantidades para preparar un vaso de licuadora (2 Litros)

- 1 Betabel grande
- 3 Zanahorias grandes
- 5 Ciruela pasa (sin hueso)
- 3 Ramitas de perejil
- 1 Rama de apio completa
- 3 Ramitas de berros
- 7 Almendras
- 50 g. Semillas de linaza (remojada en 1 vaso de agua por 12 horas)
- Jugo de naranja hasta llenar el vaso

Todo muy, muy bien licuado; se toma al menos un vaso con cada alimento; se puede refrigerar mientras se le termina. En caso de intolerancia al betabel, éste se puede hervir y agregarlo así al licuado; también se puede enriquecer con frutas del gusto de quien lo toma, ó tomarlo diluido, ó tomarlo por separado: colar y tomar y a la fibra agregar grenetina y comer como postre. Los diabéticos deben reducir sólo el betabel, ciruela pasa y la zanahoria a la 5ª parte, y aumentar al doble apio, berros y perejil y cambiar el jugo de naranja por agua.

GRUPO OHTLI

3er. CERRADA DE JESUS ROMERO FLORES NO. 15
COL. CONSTITUCION DE 1917 TEL: 56-90-63-45
http://www.geocities.com/grupo_ohtli/