

LICUADO REVITALIZANTE

SIN COLAR

INGREDIENTES (CRUDOS Y BIEN LIMPIOS)

*Cantidades para preparar un vaso de licuadora de 2 Litros

1 Betabel grande

3 zanahorias

5 ciruelas pasas (sin hueso)

3 ramitas de perejil

1 rama de apio completa

3 ramitas de berros

7 almendras

2 cucharadas soperas de semillas de linaza

(remojada en un vaso con agua por 12 horas)

Gajos de naranja hasta completar los 2 litros

Todo muy bien licuado; se toma al menos un vaso con cada alimento; se puede refrigerar mientras se termina.

En caso de intolerancia al betabel este se puede hervir y agregarlo así al licuado; también se puede enriquecer con frutas de la estación o del gusto de quien lo toma o diluido.

Las ciruelas pasas se incrementan o disminuyen hasta que se produzcan 3 evacuaciones sólidas al día.

**Pacientes con diabetes reducir solo el betabel, ciruela pasa y la zanahoria a la 5ta parte, aumentar el doble de apio, berros y perejil, cambiar el jugo de naranja por toronja y agregar 1 nopal tierno mas 10 ejotes.