



Elixires de bricolaje



8 ingredientes



15 minutos cada uno



1 bebida por receta

Los elixires ofrecen un impulso nutritivo de fácil digestión en una sola taza. Disfruta de estas dos recetas que puedes crear en casa y añadir a tu rutina diaria para que tu cuerpo empiece a aprovechar los beneficios que ofrecen estos ingredientes nutricionales.

ELIXIR DIGESTIVO

1. Mezcla todos los ingredientes. Deja reposar durante 5-10 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que las semillas de chía hayan formado un gel. Bébelo.

INGREDIENTES

- 1 cucharada** Semillas de chía enteras
- 1/2** Limón (en zumo)
- 1 cucharada** Vinagre de manzana Cider (crudo, sin filtrar)
- 1 1/2 tazas** Agua caliente

ELIXIR DE REFUERZO INMUNOLÓGICO

1. En una cacerola pequeña, pon el agua a hervir. Mientras tanto, coloca el jengibre, el vinagre, la miel, la canela en rama, la cayena y la sal en un tarro o cuenco sin abrir.
2. Vierte el agua hirviendo y remueve hasta que la miel se disuelva. Cuela y bebe inmediatamente.

INGREDIENTES

- 3 tazas** Agua hirviendo
- 1 pieza** Jengibre (fresco, pelado y machacado)
- 1/2 clavo de olor** Ajo (triturado)
- 1/4 de taza** Vinagre de sidra de manzana
- 1/4 de taza** Miel (preferiblemente cruda)
- 2** Canela en rama (partida por la mitad)
- 2 cucharadas** Zumo de limón