



Inmuno Shot

Esta bebida es ideal para tomar caliente; de a poco a lo largo del día o por la noche. Todos sus ingredientes potencian nuestras defensas naturales, mejorado el sistema digestivo e inmune.

INGREDIENTES

Rinde 1 porción.

- Jengibre fresco, 1 o 2 cdas.
- Jugo de 1/2 limón o lima.
- Cúrcuma, 1 cdta.
- Pimienta de cayena o negra, 1/2 cdta.
- Stevia a gusto.
- Una taza de agua.

PROCEDIMIENTO

1. Pelar el jengibre con una cuchara y cortarlo en pedacitos muy chiquitos.
2. Llevar la taza de agua caliente con el jengibre al fuego, y dejar hervir por un minuto.
3. Se puede colar o no, depende de tu gusto personal.
4. Agregar el jugo de limón, cúrcuma, pimienta y stevia a gusto.
5. Servir.

- Recomiendo usar jengibre fresco por sobre el que el viene en polvo.
- En lugar de stevia, pueden utilizar sirope de agave, azúcar de coco o néctar de coco.