

Les receptes de (gAmis)

LIQUATS

receptes saludables com a font d'antioxidants



LIQUAT BÀSIC

Ingredients:

2 o 3 pastanagues sense fulles

1 poma o 1 pera

1 culleradeta de pol·len

unes branquetes de julivert

Netegeu i peleu les verdures i les fruites, passeu tots els ingredients per la liquadora i quan el líquat ja estigui fet afegiu-hi el pol·len prèviament dissolt amb una mica d'aigua tèbia.

Victòria Garcia Framis

Dra. en Biologia i Especialista en Nutrició