



PODCAST 091: Alimentos y horarios para lograr tu máximo nivel de salud, con Karen Letayf

SMOOTHIE para desintoxicar el hígado y eliminar metales pesados

- 1 Taza de moras azules, de preferencia orgánicas.
- 1 Plátano
- 1 Taza de cilantro
- 1 Cucharada de moringa en polvo o cebada en polvo
- 1 Cucharadita de espirulina
- 1 Cucharada de alga dulce
- 1 Taza de jugo de naranja
- 1 Taza de agua

* Licuar todos los ingredientes. Se puede tomar a cualquier hora del día.