

INFUSION GREEN ELIXIR

INFUSIÓN QUE DEPENDE DEL PLAN DETOX LIMPIEZA 7 DÍAS



GREEN ELIXIR ADAPTADO

(RECETA ADAPTADA PARA EL PLAN DETOX 7 DÍAS LIMPIEZA VITAL)

Limpieza para ayudar a detox **tú hígado, vesícula biliar y riñones.**

Instrucciones: Prepara una cazuelita con agua y lleva a ebullición. Una vez empieza a hervir coloca las hierbas secas, un "zest" de piel de limón. Deja infusionar por 20 minutos tapado. Corrige de dulzor si necesitas añadiendo concentrado de manzana o 1/2 hojita de stevia seca. Conserva en un vaso de vidrio.

Toma 2 tazas diarias.

Puedes tomar la bebida caliente o fría.

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de cardo mariano en hoja seca
- 1 cucharadita de ortiga en hoja seca
- 1 manzana golden (1/2 para zumo y 1/2 para láminas dentro) o 1 cucharada de manzana deshidratada
- 1 trocito de piel de limón
- 500ml de agua filtrada (sin cloro)