



Tónico de belleza  
radical para  
el hígado



Nuestro hígado es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo ya que, su principal función es actuar como un filtro de limpieza eliminando numerosas toxinas que pueden enfermar o contaminar nuestro organismo.

Este órgano maravilloso mantiene nuestro cuerpo limpio, pero como todo filtro es importante también limpiarlo para que cumpla con todas sus funciones y nos mantengamos saludables.

Es por eso, que Libera Tu Salud te presenta esta receta única para limpiar y mantener sanos a tu hígado y a tu cuerpo.

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Porciones:** Rinde alrededor de 2 litros y se puede refrigerar hasta tres días para continuar disfrutando.

## Ingredientes

- 1 pieza de jengibre de 3 cm, en rebanadas finas
- Agua filtrada
- ½ limón en jugo
- 2 cucharadas de miel pura
- Puede sustituirse por azúcar de coco o néctar
- ¼ de cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta de Cayena
- 11 pizcas de pimienta negra

## Una porción aporta:

- Calorías: 75 kcal
- Grasas totales: 0.2 g
- Carbohidratos: 27 g
- Proteínas: 0 g
- Fibra: 0 g
- Sodio: 4 g

## Equipo de producción:

- Tabla de picar y cuchillo
- Tazas de té
- Tetera
- Bowl para colocar el jengibre

## Preparación:

- 1.** Coloca las rebanadas de jengibre en una taza de té
- 2.** Calienta el agua en una tetera y luego viertela sobre las rebanadas de jengibre.
- 3.** Permite que se remojen por unos tres minutos.
- 4.** Añade el resto de los ingredientes y mezcla bien.
- 5.** Disfrutar caliente y de inmediato.



# Valor nutrimental

<b>Jengibre</b>	<b>Aceites esenciales Antioxidante Vitamina A Vitamina C Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B6</b>
<b>Limón</b>	<b>Antioxidante, Vitamina C Potasio</b>
<b>Miel de abeja</b>	<b>Antiinflamatorio Antioxidante Vitamina C Vitamina B Antibiotico</b>
<b>Cúrcuma</b>	<b>Antioxidante Antiinflamatorio Folatos Vitamina B3 Vitamina C Vitamina E Potasio Fósforo Magnesio Calcio.</b>
<b>Pimienta Cayena</b>	<b>Antiinflamatorio Vitamina A</b>

