



# Licuada

## para mejorar Glucosa

*Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento  
 (Hipócrates)*

### Paso 1

Infundir Té verde o Té de canela 2-3 minutos y dejar enfriar por que será nuestra base para el licuado.

### Paso 2

Lavar y desinfectar los ingredientes.

Los pepinos se usan con piel, cortar todo en cubos, para que se licue fácil.

La cucharada de chía hidratada en agua para que se active.

### Paso 3

Introduce todos los ingredientes a la licuadora, como base usamos la infusión de canela o te verde una taza, agregar los pepinos con piel en cubos, el apio en cubos, los nopales en cubos o en su lugar 2 cm. de pulpa de sábila, el jugo de dos limones, la chía hidratada y el 1/4 de la manzana, y por último licuamos.

### Ingredientes para 2 Porciones

- 2** Pepinos
- 2** Baritas de apio
- 2** Pencas de nopal o 2 pulpas de sábila
- 2** Jugo de dos Limones 
- 1** Cucharada de Chía
- 1** Te Verde o Canela
- 1/4** Manzana Verde

**Se recomienda tomarlo en las mañanas con el desayuno proteína y leguminosas. Además puedes sumar tus probióticos de Agave Salmiana**

