



SANA TU CICLO

LUNA MULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

CREMA HEPÁTICA

Ingredientes

Crema de Brócoli y coco (4 raciones)
2 cucharadas de aceite de coco
2 chalotas
5 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
2 brócolis
4 tazas / 1 l de agua
1 puñado de albahaca
1 puñado de espinacas
400 ml de leche de coco
Pimienta

Preparación

En una olla, pon las 2 cucharadas de aceite de coco. Añade las chalotas troceadas y cocina unos 6-8 minutos a fuego medio. Añade los 5 dientes de ajo picados finamente, 1 cucharadita de sal, una pizca de cayena y cocina 3 minutos, hasta que los ajos se doren un poco. Añade las 2 cabezas de brócoli desmenuzadas y el agua (que cubra bien las verduras) y lleva a ebullición. Cubre, baja el fuego y cocina unos 18-20 minutos, o hasta que el brócoli esté tierno. Retira del fuego, retira 1 vaso o 250 ml de agua y añade las espinacas, la albahaca, leche de coco y pimienta y tritura. Vuelve a poner en la olla, y rectifica a tu gusto, con más sal, pimienta y/o cayena.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER

Lombarda y manzana

Ingredientes

1/2 lombarda laminada
1 manzana pequeña
1 cucharadita de ghee
Sal y pimienta al gusto
1 puñado almendras laminadas (opcional)

Preparación

En una olla con agua, cuece la lombarda a tu gusto (con 20 minutos sería suficiente). Saltea las almendras para darles un toque tostado y aparta. Escurre y saltea en una sartén junto con la manzana en tiras y el ghee. Añade de nuevo las almendras tostadas al final.

SANA TU CICLO

LUNA MULIER



©2022 LUNAMULIER TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA LA
REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL, TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA