

**ACTIVA
EL CEREBRO**

CÓMO SE HACE:

Pon a remojo la víspera 150 g de almendras crudas y peladas. Pásalas escurridas, añade 4 dátiles sin hueso y una pizca de stevia y sal. Incorpora 1 l de agua, tritura y cuela”, dice el coach nutricional Diego de Castro (diegodecastro.es), en colaboración con alicrudisana.com

ASÍ BENEFICIA: “Aporta L-carnitina y riboflavina, sustancias que agilizan la función cerebral”.



**REFUERZA
LAS DEFENSAS**

CÓMO SE HACE:

Hidrata 120 g de pipas de calabaza. Escúrrelas y ponlas en el robot de cocina, añade 1 cuch. de sirope de agave y sal. Vierte 1 l de agua y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

ASÍ BENEFICIA: “Gracias a su contenido mineral (zinc, hierro...) optimiza la capacidad del sistema inmunitario”.

**5
CÓCTELES CON
'LECHES' VEGETALES
QUE MEJORAN TU
SALUD**

Con pipas de calabaza, almendras, sésamo... **Estas bebidas no solo están reservadas a veganos e intolerantes a la lactosa**, ya que te ayudan a reforzar el aporte de nutrientes. ¡Prueba con estas recetas originales!

por S. CORONEL



**FORTALECE
EL ESQUELETO**

CÓMO SE HACE:

Humedece 120 g de semillas de sésamo (déjalas toda la noche). Lávalas, escúrrelas y mézclalas con 60 g de pasas y 15 g de lúcumas (en herbolarios). Muele y pasa la mezcla por un colador. Como las otras, se puede conservar en la nevera durante 2 o 3 días.

ASÍ BENEFICIA: “Refuerza el sistema óseo por su aporte en calcio”.



**CON ACCIÓN
ANTIINFLAMATORIA**

CÓMO SE HACE:

Mezcla 1 cuch. de cúrcuma, 2 cuch. de aceite de oliva, una pizca de pimienta negra molida, un pellizco de canela, 1 cuch. de miel y 1 taza de tu leche vegetal favorita (soja, arroz, avena...) precalentada. Vierte en un vaso y sirve con canela.

ASÍ BENEFICIA: “Posee ingredientes que mejoran y previenen las dolencias articulares”.



**FRENA EL
CANSANCIO**

CÓMO SE HACE:

Licúa 1 cucharada de cacao en polvo puro, 1 cucharada de algarroba en polvo y 1 cucharadita de azúcar de coco (de venta en tiendas ecológicas), 1 plátano y un vaso de leche vegetal.

ASÍ BENEFICIA: “Contiene teobromina, un reconstituyente natural con efecto directo sobre el estado de ánimo y el cansancio físico”.

¿Una más en la FAMILIA LÁCTEA?

Aunque comparten estante en el supermercado, no pueden etiquetarse como leche (el término define las de origen animal). No obstante la palabra se usa de forma coloquial. Las vegetales se elaboran con cereales, legumbres o frutos secos. ¿Cómo acertar? Revisa el etiquetado y evita aquellas que están enriquecidas con azúcares, grasas y sal.