

BATIDO DE VIENTO DE VERANO

6 a 8 vasos

2 tazas de agua purificada

2 taza de fresas, moras y arándonos congelados

1 taza de nueces o marañones hidratados por lo menos durante 3 horas

1 taza de avena en hojuelas

4 cucharadas de agave o miel de abejas cruda

20 almendras preferiblemente remojadas con anterioridad

2 cucharadas de semillas de girasol

2 cucharadas de aceite de coco orgánico

Ponga todos los ingredientes en un Vitamix o similar

Bata por 2 minutos

Beba inmediatamente masticando el batido

Salsa de frutos rojos

2 tazas de frutos rojos fresa, frambuesa y arándonos

1 cucharada de miel de Maple

1 cucharadita de jengibre rayado

½ cucharada de cáscara de naranja rallada

1 estrella de anís

¼ de cucharadita de canela en astilla

Cocine todos los ingredientes en una olla por 5 a 10 minutos a fuego bajo.

Sirva tibio o frío. Puede guardarlo en la nevera por 2 semanas.