

TOP10

de recetas 2021

en @hanniamurra



www.hanniamurra.co

Jugo de Nopal

Ingredientes:

- ✓ 1 tallo de apio
- ✓ ¼ de rodaja de piña
- ✓ 4 ramas de perejil
- ✓ 1 trozo pequeño de nopal
- ✓ 1 vaso de agua

Preparación:

Pica todos los ingredientes y agrégalos en la licuadora, licua hasta obtener una mezcla homogénea. Tómalo en ayunas.





Flor de Jamaica & piña para perder peso

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de flores de Jamaica
- ✓ ½ piña picada
- ✓ 2 tazas de agua

Preparación:

Pon a cocinar la piña y cuando haya hervido el agua, agrega las flores de Jamaica. Deja reposar por unos minutos. Consúmelo en ayunas.



Te para aplanar el vientre

Ingredientes:

- ✓ Cascara de piña
- ✓ 2cm de jengibre fresco
- ✓ 1 cucharada de cúrcuma fresca
- ✓ Una pizca de pimienta negra
- ✓ 1 taza de agua

Preparación:

Pon a hervir todos los ingredientes por 5 minutos. Tómallo en ayunas por dos semanas.



Combate la retención de líquidos

Ingredientes:

- ✓ ½ pepino
- ✓ 1 taza de apio
- ✓ Un puñado de perejil
- ✓ El jugo de ½ limón
- ✓ Un puñado de kale
- ✓ 1 vaso de agua

Preparación:

Pon a hervir todos los ingredientes por 5 minutos. Tómallo en ayunas por dos semanas.





Desintoxica tu hígado

Ingredientes:

- ✓ 50 gr de brócoli (3-4 "arbolitos")
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 175 ml de agua o leche vegetal (3/4 de vaso)

Preparación:

Agregamos todo a la licuadora y licuamos.

#TIPSD
HANNIA



Batido de piña y limón

Ingredientes:

- ✓ 1 cucharada sopera de vinagre
- ✓ 1 vaso de agua
- ✓ 2 rodajas de piña (sin cascara)
- ✓ ½ limón (zumo)

Preparación:

Licua todos los ingredientes.

Detox quema grasa

Ingredientes:

- ✓ 3 Tallos Apio
- ✓ 1/2 Pepino (en trozos)
- ✓ 1/3 Piña (en trozos)
- ✓ Agua

Preparación:

licua todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Se recomienda tomarlo en ayunas.



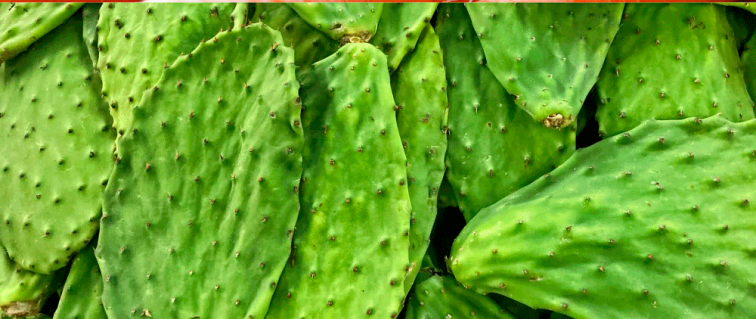
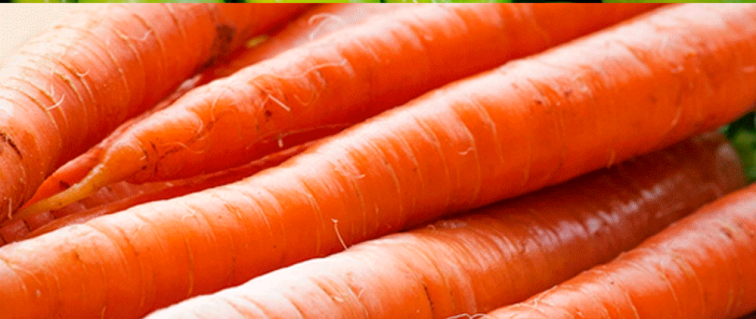
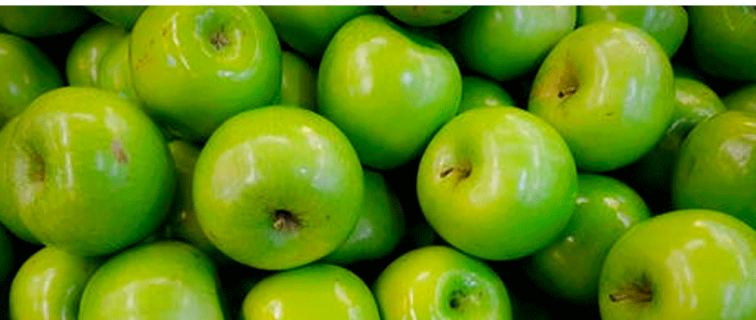
Manzana, zanahoria y nopal, para bajar los niveles de colesterol

Ingredientes:

- ✓ Necesitas una manzana
- ✓ Una zanahoria
- ✓ Un trozo de nopal
(Aproximadamente del tamaño de la palma de la mano)
- ✓ Agua

Preparación:

Licua todos los ingredientes.



Agua de jengibre y guayaba, para subir tus defensas

Ingredientes:

- ✓ 2 tazas de agua
- ✓ 1/4 de pieza de jengibre
- ✓ 6 guayabas
- ✓ 1 taza y media de agua mineral
- ✓ 2 limones
- ✓ 2 tazas de hielo

Preparación:

Coloca todos los ingredientes en una licuadora hasta que todo esté completamente mezclado, sírvelo con hielo.



Bebida para desinflamar el cuerpo

Ingredientes:

- ✓ Un puñado de hojas de Flor de jamaica
- ✓ Una cucharadita de jengibre rayado
- ✓ una ramita de canela
- ✓ 1 litro de agua

Preparación:

Hierve los ingredientes por 10 minutos. Deja reposar. Tómalolo después de las comidas durante 7 días.



@hanniamurra

TOP 10



Contáctanos:

3125511681 - 3143996160
hola@hanniamurra.co
www.hanniamurra.co
Calle 81 # 12-44 Consultorio 402
Bogotá. Colombia. LATAM



HANNIA MURRA
BIOESTÉTICA