

estar bien

- ▶ **Acné**
Más que un tema de piel
- ▶ **Tiroides**
Una hormona que desequilibra
- ▶ **Sexualidad**
Volver a empezar
- ▶ **Técnicas**
Reflexología de la mano
- ▶ **Cocina positiva**
Recetas para desintoxicarse

RIBEIRO ATIVA

Cocina Positiva

Recetas para el equilibrio físico y emocional



- ▶ Mandarinas de azúcar
- ▶ Anís
- ▶ Aceite con semillas
- ▶ Jugo de naranja
- ▶ Sésamo de color
- ▶ Sésamo en agua de limón
- ▶ Jugo de limón
- ▶ Cítricos naturales
- ▶ Sésamo Light natural
- ▶ Sésamo Agrioso

Cocina detox

Por Bárbara Schiffler

Cocinas Positivas es una de las marcas de la Fundación El Bien por Mejor. Con el apoyo de Fundación El Bien por Mejor. Más que una alimentación saludable.

ENTREVISTA A CLAUDIO MARÍA DOMÍNGUEZ

“Cuando uno es agradecido, todo se multiplica”

INFORME ESPECIAL

Recuperá tu libertad interior

Claves para aceptarte como sos y elegir la vida que querés llevar

\$11,50

ISSN 1667-8268





Wheatgrass



INGREDIENTES

- * 1 shot de wheatgrass congelado
- * 1 bandeja de pasto de trigo vivo
- * 1 bolsa de pasto de trigo cosechado

PREPARACIÓN

- * Congelado: listo para tomar con agua o el jugo de tu preferencia.
- * Vivo: en bandeja de pasto de trigo orgánico en su séptimo día de crecimiento.
- * Cosechado: en su punto óptimo de nutrientes y enzimas, listo para hacer jugo de pura clorofila.

+SANO

Es el **jugo de pasto de trigo orgánico** cultivado a la luz solar, esta compuesto de 70% de clorofila fresca y viva.

Energiza, rejuvenece, nutre plenamente, oxigena, purifica, tonifica, mejora el rendimiento físico, fortalece los huesos, suaviza las articulaciones, cicatriza, desintoxica a nivel celular, aclara la mente y también actúa sobre el acné.

Tip Ribeiro: las flores de manzanilla, como cualquier otra planta seca, se pueden moler en una licuadora o en el vaso del mixer. Se conservan en un frasco en una alacena que no reciba luz solar.



Cookies de Manzanilla



INGREDIENTES

- * 2 tazas de avena fina
- * 1 taza de harina integral extrafina
- * 1 cda. de bicarbonato de sodio
- * 1 taza de azúcar integral tipo mascabó
- * 1 puñado de manzanilla seca (o 1 saquito de té de manzanilla)
- * 100g de manteca o ghee (manteca clarificada)

PREPARACIÓN

Ponemos en un bol la harina, la manteca o ghee, la avena, el bicarbonato, el azúcar y la manzanilla triturada. Trabajamos todos los ingredientes con las manos. Refrigeramos la masa una media hora. Separamos en bolillos de 25g y estiramos con el palote. Acomodamos en una placa enmantecada y llevamos al horno precalentado a 200° C. Cocinamos hasta que comiencen a dorar los bordes, aprox. 15 minutos. Retiramos y dejamos enfriar sobre una rejilla.

+SANO

- * La **manzanilla**, por sus componentes, está considerada como efectiva digestiva, hepática, biliar, antiespasmódica y carminativa.
- * La **harina integral** aporta numerosas vitaminas, minerales, enzimas, proteínas más completas, hierro y ácidos grasos. Es ideal e irremplazable para el organismo para la conservación y restitución de la salud.
- * La **avena** es un alimento ideal para los estrados y los deportistas y también para las personas con sobrepeso, ya que sus componentes estimulan las glándulas tiroideas que, a su vez, están implicadas en la metabolización de las grasas. Además su fibra es abundante y controla la sensación de hambre.