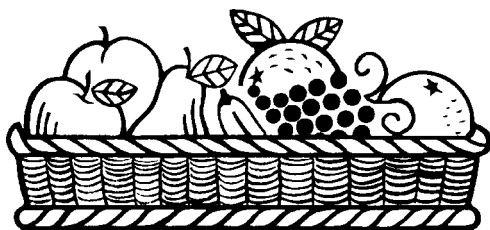


Recetas Sanas

para

Vivir Feliz



Natividad Casado Sierra



La autora de la presente publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud.

En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto la autora como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Este libro no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Primera Edición: 1994

Segunda Edición: octubre de 2002

Copyright Natividad Casado Sierra

Copyright 2002 Editorial Higea

ISBN : 84-88722-05-2

Impreso en España

Editorial HIGEA

c/Los Residenciales, 13-5ºD

28770- Colmenar Viejo (Madrid)

Teléfono: 91.846.11.76. Fax: 91.846.42.16

E-mail: inf@higea.org . <http://www.higea.org>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS
QUE VISITES NUESTRA WEB. SI NOS FACILITAS TU
E-MAIL TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

Ambrosía de Higos

Ingredientes

(para 4 personas)

8 higos secos

Preparación

1. Remoja los higos en agua destilada durante toda la noche. Reserva el agua destilada.
2. Trocea los higos. Mezcla los higos y el agua destilada en la batidora hasta obtener una salsa homogénea.

Salsa de Manzana

Ingredientes

(para 4 personas)

3 manzanas amarillas, 3 manzanas rojas,

1/2 taza de zumo de manzana,

1/2 taza de pasas en remojo

Preparación

1. Pela y trocea las manzanas.
2. Mezcla todos los ingredientes en la batidora hasta obtener una salsa homogénea.

Mermelada de Fruta Seca

Ingredientes

(para 4 personas)

2 tazas de manzana seca,

3 tazas de piña seca

Preparación

1. Remoja la fruta seca en 2-3 tazas de agua destilada durante 8 ó 12 horas. Reserva el agua. Trocea la fruta.
2. Echa parte de la fruta y una cucharada de agua en la batidora. Mezcla.
3. Para, añade más fruta y agua. Repite esta operación hasta obtener la consistencia de la mermelada.

Batido de plátanos y dátiles

Ingredientes

(para 2 personas)

2 plátanos maduros, 1 taza de dátiles deshuesados,

1 taza de agua destilada

Preparación

1. Pela los plátanos y trocéalos. Trocea los dátiles.
2. Mezcla todos los ingredientes en la batidora hasta obtener un batido cremoso.