

ABUELA MAMA Y YO

FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES

Agua de Chia con Aguacate

Ingredientes:

- 6 ½ tazas de agua
- ¾ taza de miel
- 2 cucharadas de chia
- 1 aguacate Hass mediano
- 1 pepino (2 Persiano de preferencia)
- 1 naranja chica (para el jugo)



Agua de Chia con Aguacate

Preparación:

1. En una jarra, agregue 1 1/2 tazas de agua y la miel de maple.
2. Con un batidor, mueva y comience a incorporar las semillas de chía.
3. Batir hasta que las semillas están "llenitas"
4. Agregue el aguacate y el pepino a la licuadora con 3 tazas de agua.
5. Agregue el jugo de naranja a la jarra y mezcle.
6. Agregue la mezcla de aguacate / pepino a la jarra y mezcle.

El aguacate y la chia son excelentes fuentes de grasas saludables que ayuda a la salud del cerebro.



La chía es nativa a las Américas. Los Tarahumaras (México) usaban la chía como una fuente de energía para sus carreras.



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA WWW.FAMILIAENACCION.ORG



FACEBOOK.COM/FAMILIAENACCION



@FAMILIAENACCION

