

Cóctel alegría

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

La remolacha ayuda a la regulación hormonal durante la menopausia y también a nutrir y purificar la sangre y a prevenir la anemia.

Modo express

1. Dejar los anacardos en remojo durante 8 horas
2. Lavar las cerezas, la remolacha y las moras.
3. Pelar el plátano, colar los anacardos.
4. Pasar por la máquina y servir con agua (si es necesario) y hielo.