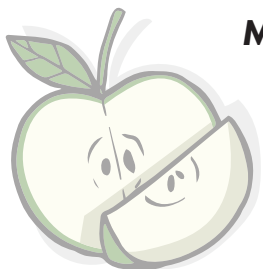


BIZCOCHO VEGANO DE CALABAZA:

- 1 taza de aquafaba de garbanzos.
- 300 g de calabaza rallada.
- 1 cda de vinagre.
- 150 g azúcar.
- 1 cucharadita de canela molida.
- Media cucharadita de nuez moscada.
- 300 g de harina.
- 1 cucharadita de levadura.
- 1 cucharadita de bicarbonato.
- 1 cucharada de vainilla.
- 75 g de aceite de girasol.

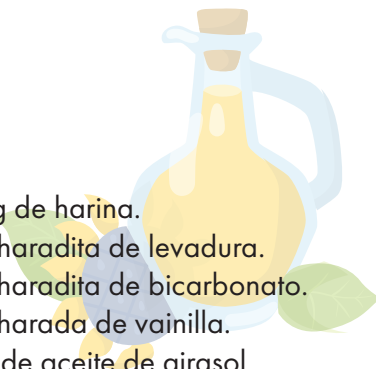
1. Montar la aquafaba con azúcar y vinagre hasta conseguir un merengue firme.
2. Mezclar, por otro lado, los ingredientes secos con el aceite de girasol y la calabaza rallada.
3. Incorporar nuestro merengue poco a poco con movimientos envolventes.
4. Verter en un molde y hornear a 180º unos 40 min.



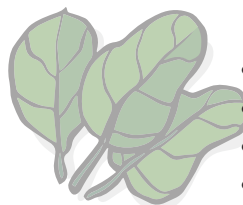
MERMELADA DE PELADURAS DE MANZANA:

- Cáscara de 3 manzana.
- Agua (medio vasito).
- Canela al gusto.
- 1 cucharadita Esencia vainilla.
- 3 cucharas Azúcar.
- 1 cuchara fécula maíz.

1. Triturar y llevar a fuego lento hasta que las cáscaras se vayan fundiendo.
2. Dejar enfriar.



BATIDO DETOX:



- 1 pepino.
- 1 tallo de apio.
- 1 manojo pequeño de espinacas.
- 1 limón.

Elaboración: Únicamente licuar todos los ingredientes y decorar con una ramita de cilantro y listo.

Propiedades: Mantiene la piel suave e hidratada.



BATIDO ANTIOXIDANTE:



- 430 gramos de manzanas amarillas.
- 260 gramos de zanahorias.
- 2 gramos de jengibre.
- 80 gramos de hinojo.

Elaboración: Únicamente licuar todos los ingredientes y listo.

Propiedades: Antiinflamatorio, antioxidante, antiséptico, antitumoral y diurético. Además, combate la tos y las náuseas.

