

Depura tu organismo con ayuda de este caldo casero

Elaboración:

Cocer durante 20 minutos en 1 litro y cuarto de agua mineral o agua filtrada:

- 125g. de col o berza
- 125g. de lechuga
- 125g. de apio
- 125g. de cebolla

Tomar un vaso grande (250cc.) antes del desayuno, comida, merienda y cena. Añadir a cada vaso (después de calentarlo) el zumo de un limón.

Se recomienda tomar un mínimo de 7 días, siguiendo una dieta rica en verduras y pobre en proteínas animales.

