

JUGO PARA LA MENOPAUSIA

Ingredientes:

- 250 g de fresas, lavadas y desinfectadas
- 1 kiwi, pelado y en trozos
- 1 plátano
- 1 taza de agua

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes y sirve

*NOTA: Tomar durante 1 semana para reducir los síntomas y las oleadas de calor.

Tiempo de preparación:

5 Minutos

Grado de dificultad:

Facil

Porciones:

2 Porciones