

*Les receptes d'ENERGIMED
amb la Sandra Sánchez*

Taller primavera -estiu



Refresc de llimona i maduixa al toc de gíngebre

Ingredients:

- 50 gr de maduixes
- El suc d'una llimona
- 20 gr de gíngebre
- 1 cullerada de mel
- ½ d'aigua mineral

Elaboració:

1. Pelar i tallar el gíngebre a daus petits.
2. En un cassó posar ½ L d'aigua mineral, el gíngebre i la cullerada de mel.
3. Bullir durant 5 minuts aproximadament. Tapar i deixar reposar fora del foc fins que es refredi.
4. Triturar les maduixes amb el suc de llimona.
5. Colar l'aigua de gíngebre i afegir-la a les fruites. Barrejar bé.
6. Servir el refresc ben fred.

Melmelada sense sucre

Ingredients:

- 2gr de agar-agar
- 500gr de maduixes
- 100ml d'aigua mineral
- 1 cullerada de mel

Elaboració:

1. Rentar i tallar les maduixes.
2. Triturar les maduixes i barrejar-les amb l'aigua mineral i la mel.
3. En un cassó portar a ebullició la barreja.
4. Afegir l'agar-agar i deixar bullir uns 5 minuts remenant constantment.
5. Deixar refredar en el recipient desitjat.



ENERGIMED ,Clinica d'Acupuntura i Medicina Natural

Av.Diagonal, 400 4.2. 08037 Barcelona . Tel 934582975 www.energimed.cat