

REJUVELAC (DESPEJA TODAS TUS DUDAS)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SOYA

-¿Qué es el Rejuvelac?

-¿Quién descubrió el Rejuvelac?

-¿Cómo se hace el Rejuvelac?

-¿Cómo se toma el Rejuvelac?

-¿Qué cantidad debo consumir al día de Rejuvelac?


SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@luz3813

QUE GRAN DETALLE DE SU PARTE AL REALIZAR ESTE VIDEO PARA ACLARAR TANTAS DUDAS, GRACIASSSSS!

@clemenciamorales6220






Ay estaba viendo su explicación y veo que no soy la única, que se río, jajaja  es muy simpático con todo respeto, su canal es único, verdad madre me encantan!! Gracias

@elhascheifler5967

Enamorada de este canal y de estas bellas personas!!!!

Los amo con todo mi corazón.!!!! Pura cosas buenas por dónde se mire.

@delfinaarrieta1666

Le doy gracias a Dios  por haber encontrado este canal   hace poco pero ya dejé de tomar droga reventada por él médico por desde que los encontré sus recomendaciones cambiaron mi salud para bien y su excelente explicación y muy didáctica por cierto no pierdas nunca esa humildad que te caracteriza gracias gracias  

REJUVELAC (AGUA MÁGICA)

Con enzimas y probióticos.

Es una bebida fermentada de semillas o cereales que ayuda a la digestión, fortalece el sistema inmune y rejuvenecer la piel.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1.3 Litros

- 1/3 taza semillas de quinoa
- 2 tazas agua potable
- Frasco de cristal muy limpio
- Trapos limpios

NOTA: LAS SEMILLAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

muy bien 1/2 de taza de quinoa. La escurrimos lo más que se pueda y la pasamos a un recipiente de vidrio muy limpio. Agregamos 2 tazas de agua purificada y tapamos con una tela negra (Debe de ser muy oscura). Lo dejamos así, en un lugar fresco y seco por 12 horas.

ese tiempo, colamos bien las semillas. Y las regresamos al recipiente de vidrio. Volvemos a cubrir con los trapos oscuros. Las dejamos ahí entre 12 y 24 horas.

ese tiempo, agregamos 3 tazas de agua purificada y volvemos a tapar con los trapos oscuros. Dejamos así por 24 horas más.

ese tiempo, veremos que el agua tiene un poco de espuma y está turbia. Esa es el agua rejuvelac. Así que colamos y la podemos guardar en refrigeración, se conserva entre 5 y 7 días. La podemos consumir en pequeñas cantidades durante el día, o agregarla en jugos, yogurt o quesos.

las semillas al frasco y agregamos 2 y 1/2 tazas de agua purificada. Volvemos a tapar el recipiente con los trapos oscuros y dejamos reposar por 24 horas.

ese tiempo y colamos. Guardamos esa agua con las mismas recomendaciones.

las semillas al recipiente de cristal y agregamos 2 tazas de agua. Volvemos a tapar con los trapos oscuros y dejamos reposar por 24 horas más.


ese tiempo, volvemos a colar el agua y la guardamos en el refrigerador con las mismas indicaciones.

Esta receta, sólo se puede hacer hasta 3 veces con las mismas semillas.

NOTA: Las semillas fermentadas, se pueden agregar a una ensalada para consumir.

Ver video

@estherdelcarmengonzalez2954

Primera vez que los veo y me encanto! De plano ya me suscribí A mis 42 años creo que aún es tiempo de volver a lo saludable ! 

@heliomtb5034

Saludos desde Ecuador. Recién veo este canal buscando información sobre remolacha e hipertensión. Primero vi el jugo de remolacha y luego me llevó al rejuvelac. Felicitaciones por sus aportes.

@shaarshh244

Él tan carismático Y ella tan elegante.. Como siempre. Un hermoso equipo.

@priscilaamaya5007

No soy vegana pero todas las recetas de este canal me encantan por lo fácil de preparar, lo bien explicado y lo super nutritivas. Gracias Cocina Vegana Fácil por su tiempo y dedicación a todos los que buscamos una alimentación saludable!