

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 ! 

@heliontb5034

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. Felicidades 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!