

## OPERACIÓN REYES

## DIA 5. CENA DE REYES.

## DIA 6. COMIDA DE REYES

Desayuno	2 yogures desnatados con 1 manzana y 1 pera con 2 cucharadas de salvado o 1 cucharada de lino.	2 tostadas de pan integral con aceite de oliva y mermelada de frutas del bosque sin azúcar con 1 cucharadita de polvo de canela. 1 manzana.
Media mañana	Té verde con el zumo de medio limón.	Té verde con el zumo de medio limón
Comida	Espinacas o acelgas salteadas, pechuga de pollo o pavo a la plancha con ensalada de apio	Extra Tomar de 2 a 5 cápsulas Nopal Aròms Natur durante la comida.
Merienda	Infusión digestiva	Infusión digestiva
Cena	Extra Tomar de 2 a 5 cápsulas Nopal Aròms Natur durante la comida.	Puré de verduras DETOX con 1 cucharada de salvado de avena Piña natural o en su jugo Infusión digestiva
Observaciones	Aconsejamos activar la depuración de tu organismo estos días, tomando 2 cápsulas de Activ-Depur Aròms Natur antes de acostarte. Te ayudará a reducir la sensación de hinchazón de los excesos de las fiestas.	

## Activdepure

FAVORECE TU DEPURACIÓN

NOPAL  
ATRAPA-GRASASTU COMODÍN PARA EL DÍA  
QUE TE "PASES"REGALO  
STOP CELULIT  
ACEITE DE MASAJE  
MINITALLA

## CÓMO PREPARAR EL PURÉ DETOX

**Ingredientes:** 1 puerro, 1 cebolla grande, ramillete de apio, 100g de calabaza o 2 zanahorias, ¼ de col y una cucharadita de postre de miso.

**Preparación:** Lavar y cortar las verduras, introducirlas en una cazuela y añadir agua, la cantidad de agua debe sobrepasar 2 dedos por encima de las verduras. Cocer tapado y a fuego medio durante 20 minutos. A pocos minutos de terminar la cocción, añadir una cucharadita de miso previamente diluido con un poco de agua. Una vez las verduras estén blandas triturarlas con ayuda del pasapuré, añadir el caldo sobrante, condimentar con una pizca de jengibre en polvo y una pizca de cúrcuma.