
DIETA DEPURACIÓN S/S

Ingredientes:

- 1- 1 Kg de alcachofas
- 2- 2 Tomates
- 3- 3 Zanahorias
- 4- 1 Puerro
- 5- 1 Apio
- 6- 2 dientes de ajo
- 7- 1 Patata
- 8- una ramita de perejil
- 9- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 10- Zumo de un limón.
- 11- Dieta sin sal

Preparación:

Poner en una cazuela el agua suficiente para cocer los ingredientes antes mencionados. Pelar las alcachofas, utilizar solo las cáscaras de estas que se suelen tirar y demás productos, cocerlas y luego colar.

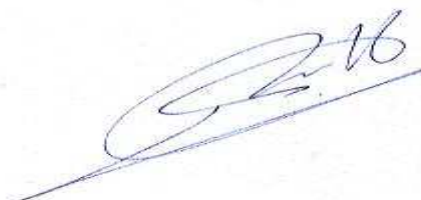
Utilizaremos el caldo que nos de, con el zumo del limón, como infusión; esta puede tomarse tanto fría como caliente.

Posología:

Nos tomaremos un vaso de 200 c.c, en comida y cena (a ser posible durante la ingesta de comida).

Seguir con esta dieta hasta próxima visita.

Enfermero:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'J. Rosselló Llerena', with a long horizontal stroke extending to the left.

Julián Rosselló Llerena

En Castellón a 11/04/2015

