



recetas

19·76
natural products &
superfoods



Somos 1976 y trabajamos para llevar salud a través de nuestros productos naturales y superfoods o superingredientes que proporcionan grandes beneficios a la salud y a la mente.

“Superfood” es un concepto descubierto en los años 90 que ha tomado mucha fuerza en los últimos 5 años, gracias a las tendencias globales de wellness, salud holística y prevención de enfermedades. El Perú es un país muy rico en biodiversidad y en 1976 trabajamos con aquellos productos que obtenemos de sus tierras que cumplen con múltiples beneficios para la salud y bienestar.



té helado de cúrcuma & jengibre



5 cucharadas
de cúrcuma



2 tazas
de agua

2 o 3 cucharadas
de miel de abeja

dependerá de que
tan dulce te guste



1 trozo de jengibre
sin piel (5 cm aprox)



1 cucharita de
pimienta verde
o negra



preparación

- 1 Colocar el agua en una olla junto con el jengibre, la cúrcuma en polvo y la pimienta.
- 2 Hervir a fuego bajo por 3 minutos y retirar.
- 3 Agregar la miel, disolver bien, tapar la olla para dejar reposar la infusión por lo menos una hora.

para servir

- 1 Llenar un vaso con hielos agregar un chorro del concentrado (colado)
- 2 Terminar de llenar el vaso con agua y disfruta de inmediato!
- 3 Puedes subir la intensidad del té agregando más concentrado si lo deseas.

Echar jugo de limón al gusto y decorar con limón en rodajas!



19·76
/natural
products/



limón al gusto



1/3 de taza
de miel



una pizca
de pimienta



2 a 3 cucharaditas
de cúrcuma 1976

té de cúrcuma



- 1 Mezclar la miel, cúrcuma y pimienta en un frasco de vidrio pequeño.
- 2 Cuando quieras tomar el té, solo tienes que calentar una taza de agua y le agregas una cucharadita y limón al gusto.

Esta infusión es deliciosa y te dan ganas de hacerte una segunda taza además es práctica, la preparas una vez y la guardas en una jarra para tenerla a la mano y crear el hábito.

leche dorada

1 cucharita de pimienta verde o negra



canela entera y en polvo

miel de abeja (al gusto)



1 cucharita de cúrcuma



1 cucharita aceite de coco



1 taza de leche de almendras

(de preferencia sin azúcar)



preparación

- 1 En una olla añade la leche de almendras, la canela entera, el aceite de coco y la cúrcuma.
- 2 Se mueve hasta mezclar bien los ingredientes antes de que hierva.
- 3 Cuando hierve la preparación, se agrega miel al gusto, servirlo en un taza y espolvorear canela molida.

beneficios

La leche dorada posee curcumina el componente activo de la cúrcuma, tiene efectos antiinflamatorios y antioxidantes, por lo que:

Disminuye dolores articulares, ayuda con la salud cerebral y previene el Alzheimer, posee propiedades anti envejecimiento, mejora la apariencia de la piel, disminuye el insomnio, ayuda al hígado al desintoxicación del cuerpo, es antibiótico natural, mejora la circulación, podría prevenir el cáncer de color y mantiene un sistema digestivo saludable.



19·76
natural products & superfoods



la salud de adentro hacia afuera

.in/ Permite que la naturaleza haga el trabajo interior en tu organismo. Concédele el poder de curar y restaurar. De darte vitalidad y armonía. Dale la oportunidad de regular y regenerar. Déjala que te conecte con el origen.

.out/ Tu piel, tus ojos, tu sonrisa, tus movimientos serán otros. Llenos de energía. Generosos en gestos de vida sana. Cada expresión tuya será sinónimo de estar muy bien y sentirte plena y radiante.

PEDIDOS AL

 **987 594 338**

19·76
natural products &
superfoods



www.1976.pe



[1976naturalproducts](https://www.instagram.com/1976naturalproducts)



[1976naturalproducts](https://www.facebook.com/1976naturalproducts)