

## SHOTS DE JENGRIBE, CÚRCUMA Y CÍTRICOS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Salen 12 porciones de 2 oz.

### Ingredientes:

- 2 naranjas enteras, peladas
- 2 limones enteros, pelados
- 2 cucharadas de jengibre, de aproximadamente 2 pulgadas, pelado
- 2 piezas de cúrcuma, peladas
- 2 cucharadas de miel de manuka (ver nota)
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de agua



### Instrucciones:

1. Retirar la piel de las naranjas y los limones. Pelar también la cúrcuma y el jengibre.
2. Agregar las naranjas, los limones, el jengibre, la cúrcuma, la miel de manuka, la pimienta negra y el agua en una licuadora, licuar a alta potencia durante 2 minutos.
3. Utilizar un colador de malla fina para colar el jugo en un recipiente, verter el jugo directamente en el colador y usar una cuchara para moverlo hasta que solo quede la pulpa.
4. Agregar a un frasco o bote, tapar y colocar en el refrigerador, servir 2 oz. (60ml) y disfrutar una vez al día.

### Notas:

\*Para combatir un resfriado común o cualquier otra enfermedad estacional, tomar al menos 2 onzas (60 ml) diarias.