

COMPOTA DE BELLEZA CON CARDAMOMO



INGREDIENTES

- 1 manzana pequeña o ½ manzana
- 2 ciruelas negras maduras o 1 pera si no es temporada de ciruelas
- 1 cucharada de pasas doradas
- Una pizca de cardamomo
- Una pizca de canela
- 2 clavos de olor
- 100 ml de agua
- 1 ración de Collagen+

PARA UNA RACIÓN

- Lava las ciruelas (o la pera) y la manzana, retira la piel y córtalas en pequeños cubos.
- Coloca la fruta cortada en un cazo a fuego medio con las pasas, las especias y 100 ml de agua.
- Deja que hierva a fuego lento durante 20-30 minutos con la tapa puesta, y remueve de vez en cuando.
- Añade el sobre de Collagen+ en polvo al cazo.
- Machaca la fruta con un tenedor o con la batidora para conseguir una textura suave.
- Sirve de inmediato.*

* Para obtener los máximos beneficios de Collagen+, debes consumirlo inmediatamente tras disolverlo.

Sugerencia

- ¿Prefieres que sea más dulce? Añade un poco de miel, sirope de arce o edulcorante sin azúcar a tu gusto.
- Si quieres reducir el desperdicio de alimentos, usa la piel de la manzana y de las ciruelas para hacer maravillosas infusiones de belleza. Descubre la receta

BEAUTY
FOCUS **COLLAGEN +**

www.nuskin.com