



## Emoliente

Ingredientes:

- Fibercel 1 cucharada medidora (5.6 g)
- Manzanilla - ramas (20 g)
- Hierba Luisa - ramas (20 g)
- Limón (15 ml)
- Linaza 1 cucharada colmada (15 g)
- Cebada 2 cucharadas (12 g)
- Cola de caballo - tallos (10 g)
- Azúcar 2 cucharaditas llenas (13 g)
- Boldo 1 cucharada colmada (15 g)

Procedimientos:

Colocar en una olla 750 ml de agua junto con todos los ingredientes menos el azúcar. Hacer hervir el agua a fuego medio hasta que la linaza reviente. Retirar del fuego, pasarlo por un colador. Endulzarlo al gusto y servir caliente agregando una poco de zumo de limón a cada vaso, colocar la dosis de FIBERCEL, mover hasta disolver el polvo y disfrutar de la bebida tradicional.

Información nutricional

Nombre del alimento	Peso (g)	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	CHO (g)	Fibra dietaria (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)
Jugo de limón	15	4.5	0.1	0.0	1.5	0.1	2.7	2.1
Azúcar rubia	13	49.4	0.0	0.0	12.6	0.0	5.9	0.3
Fibercel	5.6	9.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
<b>TOTAL</b>	<b>33.6</b>	<b>62.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>14.1</b>	<b>5.1</b>	<b>8.6</b>	<b>2.4</b>