

# Zumo de Aloe Vera



El zumo de Aloe Vera es delicioso y refrescante para beber en cualquier época del año y es fácil de preparar en casa. Nuestra famosa receta de Casita Verde es saludable, nutritiva y, por supuesto, no contiene conservantes ni ingredientes artificiales.

## Preparación de la Hoja de Aloe Vera



El gel de aloe vera se encuentra dentro de la hoja. Con un cuchillo afilado, corte la parte inferior y superior de la hoja y luego elimine los bordes puntiagudos hasta que tenga forma de rectángulo y pueda ver el gel por todos los lados. Es **MUY IMPORTANTE** que luego limpie su cuchillo para evitar la aloína restante, que es amarga al gusto.

Empuja la hoja con fuerza sobre una tabla de cortar y pasa el cuchillo por el gel cerca del borde superior de la hoja. Luego repita con el borde inferior para revelar un filete de gel de aloe vera. Almacenar en agua fría hasta su uso.

## Receta de jugo de Aloe Vera

Ponemos los siguientes ingredientes dentro de una batidora:

- ♥ 2 cucharadas grandes de miel local
- ♥ El zumo de 2 limones de tamaño mediano
- ♥ Un puñado de menta fresca picada
- ♥ Gel de 1 hoja de Aloé Vera
- ♥ 1 litro de agua

Mezcle durante algunos minutos hasta que el zumo tenga una consistencia uniforme. Se puede conservar el zumo en la nevera durante 24 horas, pero es mejor consumirlo en estado fresco! El jugo de Aloe Vera también se congela bien si desea hacer un lote y almacenarlo para más adelante.

**PUEDES HACER UNA DONACIÓN PARA HOJAS DE ALOE VERA HOY AQUÍ, Y DISFRUTAR DE UNA REFRESCANTE BEBIDA EN CASA.**