



EmotionalDrops

*tips y recetas*  
**NINGXIA RED**



# receta DETOX



## Ingredientes:

- 2 oz de Ningxia Red
- 1 gota de AE de limón
- 1 gota de AE de Perejil
- 1 gota de AE de Genjibre
- 1 gota de AE de Cilantro
- 1 gota de AE Apio ( Celery Seed)



## Modo de preparación:

Sirve las 2 oz de tu jugo Ningxia en un recipiente de vidrio y agrega una gota de cada uno de los aceites esenciales vitality. Mezcla con un agitador de vidrio o acero inoxidable y bebé en ayunas. Repítelo durante 15 días.



EmotionalDrops



# receta

# APAPACHO AL HIGADO



## Ingredientes:

2 oz de Ningxia Red

1 o 2 gotas de AE de Juvaflex

1 o 2 gotas de AE de Ocotea



## Modo de preparación:

Sirve las 2 oz de tu jugo Ningxia en un recipiente de vidrio y agrega una gota o 2 gota de aceite esencial de juvaflex. Mezcla con un agitador de



EmotionalDrops



# receta

## APOYANDO LOS NIVELES DE AZUCAR EN LA SANGRE



### Ingredientes:

2 oz de Ningxia Red  
1-2 gotas de AE de Ocotea



### Modo de preparación:

Sirve las 2 oz de tu jugo Ningxia en un recipiente de vidrio y agrega una gota o 2 gota de aceite esencial de Ocotea. Mezcla con un agitador de vidrio o acero inoxidable y bébelo. Hazlo un habito diario al despertar y repítelo en caso de tener tus niveles de azúcar elevados.



EmotionalDrops



# receta

## PALETAS DE HIELO SALUDABLES



### Ingredientes:

- 1 oz de Ningxia Red
- 1 1/2 taza de agua de limón natural
- Chile en polvo
- Fresas picadas



### Modo de preparación:

Agrega un poco de chile en los moldes, posterior mezcla los otros ingredientes juntos y viértelos sobre los moldes.

Vierte trozos de fresa picada a tus moldes y añade a los palitos de helado.

Déjalos en el congelador toda la noche.



EmotionalDrops

# receta

# GOMITAS

# NUTRITIVAS



## Ingredientes:

- 1 taza de Ningxia Red
- 1 1/2 cucharada de Gernetina
- 4 cucharadas de miel de abeja
- 3 gotas de AE de Lima
- 3 gotas de AE de naranja



## Modo de preparación:

Coloca 1 taza de ningxia red a fuego medio, agrega 1 1/2 cucharada de gernetina, después agrega 4 cucharadas de miel de abeja agita y mezcla durante un rato para disolver los ingredientes. Una vez disueltos los ingredientes, retira del fuego y agrega 3 gota de Ae de Naranja y Ae de Lima. Mezcla perfectamente y después rellena los moldes. Refrigerar por un poco más de una hora. Cuando estén con consistencia sólida, retíralas del molde y lista para disfrutar.

En caso de no espesar agrega poco más de gernetina poco a poco.



EmotionalDrops



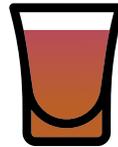
# receta

# SHOTS DE NINGXIA RED



## Atomic Fireball

1 oz. Ningxia Red  
1 gota de Jengibre  
2 gotas de Canela



## Simply Smooth

1 oz. Ningxia Red  
2 gotas de Mandarina  
2 gota Lima Vitality



## Mind Blaster

1 oz. Ningxia Red  
1 gota Lima Vitality  
2 gotas de Menta  
1 gota de Canela



## Dreamsicle

1 oz. Ningxia Red  
1 gota de Naranja Vitality  
1 gota de Lima Vitality  
1 gota de Mandarina Vitality  
1 gota de Limón Vitality



## Hot Flash

1 oz. Ningxia Red  
2 gotas de Menta Vitality  
2 gotas de Canela



EmotionalDrops





# receta MOJITO NINGXIA



## Ingredientes:

- 1 1/2 onza de Ron Añejo
- 2 onzas de Ningxia Red
- 1 gota de AE de spearmint
- 1 Cda de azúcar mascabado
- Agua mineral al gusto



## Modo de preparación:

Mezclar todos los ingredientes en un vaso y batir o revolver bien , decorar con de hojas de hierba buena y añadir hielo al gusto...



EmotionalDrops





# receta, BERRY BALSÁMICA VINAGRETA



## Ingredientes:

- 2 onzas de Ningxia Red
- Vino tinto, de buena calidad, al gusto
- Jugo de 3 limones
- 1/4 de manzana, picada
- 3 rodajas de naranja



## Modo de preparación:

Combina todos los ingredientes en una copa de vino y añadir hielo al gusto. Decorar con una rodaja de naranja.

Receta para una persona, si quiere preparar una jarra sólo adaptar porciones al número de personas



EmotionalDrops



# receta HELADO DE MORAS

## Ingredientes:



1/2 taza de leche de coco

1 platano

1/2 taza de zarzamoras

1 Cdas de miel de abeja o al gusto

1 gota de AE de Corteza de Canela

1 1/2 onza de Ningxia Red



## Modo de preparación:

Licuar todos los ingredientes juntos y colocar en un recipiente apto para congelarse.

Congelar de 4 a 6 horas mínimo antes de consumirse para que tome la consistencia de helado.





# receta COOLER NINGXIA



## Ingredientes:

- 2 oz de Ningxia Red
- 1 gota de AE de Menta
- 1 gota de AE de Lima
- Agua mineral al gusto



## Modo de preparación:

Servir todo en un vaso, con hielos y al gusto.





# receta POWER HOUSE SHOT



## Ingredientes:

- 1 onza de Ningxia Red
- 1 gota de AE de Menta
- 1 gota de AE de Corteza de Canela
- 1 Pizca de pimienta (opcional)



## Modo de preparación:

Mezclar todos los ingredientes juntos en un caballito

Tomar en ayunas

Ideal para activar el metabolismo energizante, estimulante del sistema digestivo y estabilizante del azúcar en sangre.



EmotionalDrops





# receta FROZEN NINGXIA



## Ingredientes:

- 1 taza de yogurth natural sin azúcar
- 1/2 taza de Ningxia Red
- 1 Cdas de miel de abeja
- 1 gota de AE de corteza de canela



## Modo de preparación:

- Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y vaciar en moldes para paletas.
- Congelar mínimo de 6 a 8 horas



EmotionalDrops





# receta MARINADA RED

## Ingredientes:



- 1/2 taza de Ningxia Red
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 Cda de miel de abeja
- 1 Cda de cilantro, picadito
- 2 gota de AE de Albahaca
- 1 gota de AE de Romero
- 1 gota de AE de Tomillo
- 2Cdas de salsa de soya fermentada(kikkoman)
- Jugo de 2 limones



## Modo de preparación:

Mezclar todos los ingredientes juntos y batir o licuar todo junto, Utilizar para marinar pescados, aves, carnes o vegetales para antes de asar, hornear o cocinar a la plancha.



EmotionalDrops





# receta TÉ SPICY CIRUS NINGXIA



## Ingredientes:

- 1/2 onza de Ningxia Red
- 1 taza de agua hervida
- 2 gota de AE de Corteza de canela
- 1 gota de AE de limón
- 1 gota de AE de Toronja
- Miel de abeja al gusto



## Modo de preparación:

Hervir el agua , ya que entibiezca, agregar el resto de los ingredientes y mezclar bien.

Excelentes para estimular pérdida de peso , activar el metabolismo, desintoxicar y equilibrar azúcar en sangre.



EmotionalDrops

