

GUIA DE FERMENTADOS Y ENCURTIDOS

By Veri Good

UN DIA A LA VEZ



ACERCA DE MI

Veri Good



A mis 41 años, soy mamá de cuatro maravillosos niños, quienes constantemente me inspiran a crecer y aprender cada día.

En mi día a día, me dedico a trabajar en el campo de las comunidades saludables, donde encuentro una gran satisfacción en ayudar a las personas a descubrir su mejor versión. Creo firmemente en la importancia de guiar y apoyar a otros en su camino hacia una vida más plena y saludable.

Mi enfoque se centra en crear un ambiente acogedor y positivo donde todos puedan sentirse motivados y capacitados para alcanzar sus metas. Además, me certifiqué en nutrición deportiva y como entrenadora personal, lo que me permite brindar un servicio más completo, adaptado a las necesidades individuales de cada persona.



Obtuve la certificación en entrenamiento especializado para mujeres, donde decidí potenciar mis conocimientos en gimnasia hipopresiva. Creo que estos ejercicios no solo son beneficiosos para la salud física, sino también para el bienestar mental y emocional.

Además, estamos comprometidos como familia con una alimentación antiinflamatoria, lo que nos ha llevado a cocinar sin gluten y sin azúcares añadidos. Este enfoque en la alimentación consciente nos ha brindado numerosos beneficios y estamos encantados de compartir nuestras experiencias y recetas con aquellos que buscan mejorar su salud y bienestar a través de la nutrición.

En nuestras comunidades, no solo estoy yo, sino que también hay un equipo de personas dispuestas a ayudarte, compartiendo sus experiencias personales y acompañando tu proceso de cambio. Creemos en el poder de la comunidad para impulsar el crecimiento personal y estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.



Buscamos crear un estilo de vida que regale a las personas un resultado sostenible en el tiempo, basado en hábitos libres de dietas restrictivas. Creemos en el entendimiento de cómo nutrirse para alcanzar sus objetivos, reconociendo la individualidad de cada persona y fomentando el autoconocimiento, la aceptación y el fluir en la búsqueda del bienestar integral. Estoy entusiasmada por la oportunidad de conectar contigo y explorar cómo podemos trabajar juntos para hacer una diferencia significativa en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea



TOCA LA IMAGEN Y TE DIRIGE AL REEL



VINAGRE DE MANZANA *Con la Madre*

Les gusta a verigoodlife_ y otros
verigood_ 🍏 **Vinagre DE MANZANA CASERO** : Los mejores son los orgánicos y naturalmente fermentados en crudo, sin pasteurización de este modo mantienen todas sus propiedades. Luego de un proceso simple beneficiaremos a salud intestinal! **SIGUE COM. 1) PLAN RESETNatural** : Guía de alimentación **#antiinflamatoria** & Ejercicio 🏃 online **PONE "ME SUMO"**. Asesoría Personalizada. **"YO QUIERO"** y recibe recetario de **#fermentados** de 🍷

🌿 **INGREDIENTES:**

- 5 o 6 manzanas 🍏 (1 kg aproximadamente)
- 1 taza de de azúcar mascabo - 240 gms (es el alimento de las bacterias benéficas - el vinagre resultante es SIN azúcar.)
- 2 litros de agua 💧 filtrada
- Frasco de vidrio
- Una telita y una banda elástica

🌿 **PASO A PASO :**

- 🌿 si tus manzanas son orgánicas puedes conservar la cáscara sino las pelás y cortas las 🍏 en gajos.
- 🌿 las pones en el frasco junto con el agua y el azúcar mascabo; lo suficientemente grande para dejar un 1/3 vacío
- 🌿 revolver con cuchara de madera y tapar con un lienzo y dejar en lugar donde no le da luz solar directa a una temperatura estable (a más temperatura más rápida la fermentación)
- 🌿 revolver la preparación todos los días con mucho cuidado para no romper "la madre" que se va formando.
- 🌿 Las colonias de bacterias provocan la fermentación y producen ácido acético que hace que el vinagre vaya intensificando cada día el aroma y el sabor ácido y el aumento de burbujas - nota para azúcar **#fobicos COM. #2**
- 🌿 Pasada 1 a 2 semanas (dependiendo del calor que haga) ya verás burbujas 🫧 síntoma de buena fermentación y las manzanas 🍏 ya estarán muy oxidadas
- 🌿 Ahora es el momento de colar las 🍏 las puedes usar en compotas o desechar. El líquido sobrante se convertirá en **VINAGRE**. Conservarlo en una botella o frasco tapado.
- 🌿 Dejar por 2 a 3 semanas más que se acidifique destapando cada tanto para que el gas no se acumule y ya estará listo para disfrutar.
- 🌿 guardar el vinagre en botellas de vidrio esterilizadas y tapadas herméticamente y con suficiente espacio ya que el vinagre seguirá produciendo gases. Consérvalo en la heladera hasta x 6 meses .



COMUNIDAD SALUDABLE
UN DÍA A LA VEZ

Shot De Probióticos Kvass de Remolachas

verigoodlife_ 🍷 **KVASS DE REMOLACHAS** : alimento para nuestro segundo cerebro 🧠 amigable con nuestra salud intestinal. Este fermento **PROBIOTICO** en un elixir de bienestar. **EBOOK DE RECETAS** de 🍷 **EN BIO** pone "ME SUMO" para **UNIRTE A NUESTRA GUIA DE MEJORA DE HABITOS** - Comunidad Saludable: *Un Dia la Vez*

🔥 BENEFICIOS:

- 🌱 Este tónico de remolacha es una excelente medicina para nuestro HÍGADO.
- 🌱 También **ENRIQUECE** nuestra MICROBIOTA intestinal.
- 🌱 Y esta lleno de **POLIFENOL**ES y de **ANTIOXIDANTES**.
- 🌱 La remolacha posee grupos **METIL**OS, protectores de nuestros 🧬 **GENES**
- 🌱 **TIENE VITAMINAS** y **MINERALES**

🍷 La remolacha/betarraga o betabel luego de la fermentación **SE PUEDEN COMER**. Solas o agregarlas en una ensalada o en tu comida favorita

🍷 La remolacha está **CRUDA**. No sé cocina.

🌟 **INGREDIENTES:** para 1 litro

- 3 remolachas medianas **CRUDAS SIN PIEL**. Si son orgánicas puedes no pelarlas
- Agua 💧 filtrada o mineral (sin cloro)
- Sal marina o rosada al 2% significa 20 g cada litro de agua aproximadamente 2 🥄 x litro
- Condimentos al gusto : cúrcuma jengibre romero
- 1 cda de vinagre de manzana orgánico sin pausterizar
- Frasco bien limpio ideal cucharas de madera

🌟 **PASO A PASO /**

1. Lava bien las remolachas, y corta en daditos de uno o dos cm
2. Ponelas en el frasco , tiene que llegar a la mitad aproximadamente
3. Agrega el agua, la sal y los Condimentos. Integra con cuchara, tapa con una gasita y gomita y guarda en lugar oscuro.
5. A los dos días remove para que no se le formen levaduras "blanquecitas" en la superficie y tapa con una tapa de plástico o vidrio no uses metal y destapa cada dos días para liberar gas de fermentación.
6. La fermentación (verás como unas burbujitas eso es señal) puede darse a los 5 o 7 días ya puedes arrancar a tomat
7. Cuando ya está fermentado, puedes pasarlo a una botella filtrándolo (las remolachas las puedes comer o hacer nuevo kvass menos intenso) y conservar en la heladera y tomar a diario.

🔥 **COMO CONSUMIR :**

UN PEQUEÑO CHUPITO de Kvass de Remolacha por día. Durante la mañana es super **DEPURATIVO**.

SUMATE AL PLAN DE 30 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS



TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**ANTIINFLAMATORIO PARA
MEJORA DE COMPOSICION
CORPORAL**





verigoodlife_ 🔥 **TINTURA MADRE De Cúrcuma** : La cúrcuma es una farmacia en sí misma 🔥 La tintura es la Llave de tu Botiquín Herbal 🌿 **OK DE RECETAS de** **EN BIO** 🔄 **PONE "ME SUMO" para UNIRTE A NUESTRA** **GUIA DE MEJORA DE HABITOS - Comunidad Saludable:** *Un Dia la Vez*

Como en esta época otoño-invierno se cosecha el rizoma fresco y se consigue en algunas verdulerías es ideal potenciar sus beneficios en una *Tintura Madre*, que es un **extracto hidroalcohólico**. A través de la maceración se extraen los principios activos de las hierbas para el beneficio de nuestra salud. 💡 **Vigencia** : Puede durar hasta 3 años.

💡 Cuando elaboramos tintura madre las propiedades de la cúrcuma se concentran y con unas gotas al día (entre 15 a 20 gotitas serían suficiente) podemos beneficiarnos de todas sus bondades, que son muuuuchas gracias a la presencia de **curcuminoides** :

- 🌿 PROTECTOR HEPATICO
- 🌿 ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIO NATURAL
- 🌿 FAVORECE SALUD GASTROINTESTINAL
- 🌿 ANTIMICROBIANO
- 🌿 PREVIENE LA DEPRESIÓN
- 🌿 ALIVIA DOLORES MUSCULARES

★ **NECESITAMOS:**

.Un frasco de vidrio esterilizado que cierre bien

.1 raíz de cúrcuma 🟠

. Alcohol al 96% uso comestible - 70% del frasco

. Agua 💧 - 30% del frasco

★ **PASO A PASO** : pelas el rizoma (ayuda de cuchara o pelapapa) y lo cortas en rodajitas hasta completar la mitad del frasco de tu elección

✓ Sumas el alcohol hasta el 70% del tamaño y completas con agua 💧 dejando 1 dedo de espacio.

✓ Mezclas todo en el frasco y guardas en lugar fresco y seco por al menos 28 días. Luego de ese tiempo colas, y envasas en frasco limpio ideal si es color ámbar y si no guardalo lejos de la luz del sol. En goteros es lo surgido, para poder dosificar mejor.

💡 **Uso** : Por la mañana en ayunas 15 a 20 gotas de TM diluidas en un poco de agua tibia. Se puede repetir si hace falta en otro momento del día, según los objetivos de c/u.

Me encantaría que me cuentes que más

💡 Se contraindica en personas anticoagulada; siempre informarse y/o consultar a medico de cabecera





verigood_ 🍷🌱 **REJUVELAC** : el fermento Probiótico que te *Rejuvenece*; es un agua fermentada con brotes de semillas germinadas. Es súper fácil y económico! El brote es la máxima expresión de la planta. Bebida probiótica y enzimática por excelencia. **EBOOK DE RECETAS** de 📖 **EN BIO** 🌱 **PONE "ME SUMO" para UNIRTE A NUESTRA GUIA DE MEJORA DE HABITOS - Comunidad Saludable: Un Dia la Vez** 🌻⚡🌱 **CONTINUA EN COMENTARIO 1) ...**

📌 De color blanquecina y sabor ácido, se utiliza en la cocina vegana para la fermentación y elaboración de quesos y yogures, pero también podemos utilizarla para hacer limonadas, agregarla a nuestros batidos verdes y para tomarla en ayunas, al igual que el kefir.

📌 Se llama así porque su nombre, de origen francés, está relacionado con sus propiedades rejuvenecedoras y antioxidantes :

- 🌱 Desinflama nuestro sistema digestivo,
- 🌱 Ayuda a digerir los alimentos por su alto contenido de enzimas
- 🌱 fortalece nuestro sistema inmunológico y alimenta nuestras células.
- 🌱 regenera nuestra flora intestinal
- 🌱 produce y aporta ácido láctico, vitaminas del grupo B y otras beneficiosas como la E y K.

🌱 **COMO SE HACE?** Necesitas :

- .1 litro y 1/2 de agua 💧 filtrada o mineral (sin cloro)
- .1 taza de brotes a elección (de fenogreco, alfalfa, trigo sarraceno, lentejas)

Paso a paso :

- . En un frasco o botella esterilizado se pone el agua y luego los brotes 🌱 germinados : se fermenta (deja) 24 hs a a 48 hs temperatura ambiente tapado el pico con una telita y bandita elástica o la tapa de la botella sin cerrar completamente. Paso el tiempo ⌚ puedes ver cómo aparecen burbujas 🫧 signo de de fermentación
- . Colas descartas los brotes y conservas el agua en botella esterilizada,
- . Puedes consumir así directo arranca por 1/2 vaso o puedes saborizarlo a gusto con jengibre 🍯 limón o lima queda genial. Conservar en la heladera hasta por 15 días tapado ! No te asustes si sentís olor a huevo 🥚 podrido es normal

🌱 **COMO SE TOMA ? VER COMENTARIO 1) +!Extra tips**





verigood_ 🌸 **ELIXIR BURBUJEANTE:** burbujas depurativas y probióticas. La combinación de **KEFIR DE AGUA (receta debajo) + HIBISCUS O FLOR SE JAMAICA** nos ayudará a limpiar nuestro organismo; antiinflamatorio natural con poder antioxidante. Alcalina nuestro cuerpo

🌿🌸 **BENEFICIOS A NIVEL INTESTINAL:**

- . Regula el tránsito intestinal
- . Mejora la salud de la microbiota aumentando las bacterias buenas 🌱
- . Aporta vitaminas y minerales como calcio y vitaminas del complejo

INGREDIENTES 🌸👉 de esta bebida fermentada con sabor suave y levemente gasificada. Para 1/2 litro

- . Puñado de flor de jamaica 🌸
- . Jugo de 1 limón
- . Kefir de agua 💧 receta 👉 y en feed
- . Gotas de Stevia opcional 🌿

Infundir como se muestra en el video y dejar en reposo en lugar oscuro por 48 horas lo tendrás listo para disfrutar.

CONSUMO : Uno a tres vasos por día. Se puede conservar el heladera hasta por una semana

💧 **KEFIR DE AGUA :** elixir sagrado ⚡⚡

INGREDIENTES para 2 litros

- . 3 cucharas de nódulos de KEFIR (en dietéticas de consigue, por @Mercado libre o existen grupos de Facebook que donan yo tengo pedime !!!) x cada litro de agua o sea 6
- . Puñado de pasas de uva 🍇 o 3 dátiles
- . Rodajas de 1 limón 🍋 o pomelo o naranja 🍊
- . 3 cucharadas de azúcar mascabo por cada litro de agua fueron 6 - 1/2 taza
- . 2 litros de agua 💧 mineral o filtrada (no agua de la canilla ya que el cloro interfiere)

PASO A PASO : UTENSILLOS LIBRES DE METAL .

Cuchara plástica o de madera

En un frasco esterilizado o jarra vas a poner el agua filtrada añadir las rodajas del cítrico que elija más las pasas de uva o dátiles y el azúcar mascabo.

. Mezclas hasta que se integre el azúcar y vas a sumar los nódulos de Kefir y vuelves a mezclar Y TAPAS

. Dejarás en reposo durante 48 horas tapado en un lugar cálido y alejado de la Luz solar vas a empezar a ver burbujas en la superficie que son fermentación.

. Lo colas y podes embotellar y consumir o hacer una segunda fermentación.

. Conservalo en heladera ya filtrado y los nódulos en frasco aparte listos para volver a utilizarse !





RECETA COMPLETA EN CAPTION

YOGURT Griego CASERO

verigood_ 🍌 **YOGURT GRIEGO Casero** : Una receta que se toma muchas horas, pero realmente su preparación es muy sencilla 🍌 Te animasss? O ya lo preparas me contas tu método nos ayudamos entre todoss:

- 🌱 queda deliciosa
- 🌱 libre de conservantes y aditivos y
- 🌱 sin azúcar añadidos.
- 🌱 aprovechamos los beneficios de la fermentación para cuidar nuestra microbiota

★ INGREDIENTES:

- .1 litro de leche 🥛 entera preferentemente
- .1 pote de yogurt 🍌 natural 120 / 160 gramos
- .3 cucharas 🥄 colmadas de leche en polvo descremado o 50 Gms aproximadamente

★ PASO A PASO :

⚡ En una ollita calentar la leche hasta 60 grados; si no tienes termómetro mete el dedo y conta hasta 10 segundos si te quema, ya está

⚡ En un bowl mezclas el yogurt con la leche en polvo.

⚡ Agregas dos cucharadas de la leche ya caliente e integras muy bien hasta Volcar la mezcla en la leche restante.

⚡ Traspasar a un tupper y cerrar hermética e inmediatamente.

⚡ Envolver el tupper en una mantita o toalla y con film o dentro de una bolsa de nylon. NECESITA OSCURIDAD Y CALOR

⚡ Dejar reposar mínimo 12 horas en un lugar oscuro; yo lo dejé en el horno puede ser microondas o placard.

🔥 Una vez listo ya tenemos nuestro yogurt NATURAL

🍌 Podes consumirlo así pero para que quede **YOGURT GRIEGO** falta un paso más!!!!

⚡ Poner un repasador cubriendo la superficie de un colador, y a su vez ese colador ponerlo arriba de un bowl

⚡ Sobre el repasador colocar el yogurt 🍌 NATURAL

⚡ cerrar y conservar al menos 12 horas en la heladera para que se filtre el suero y nos quede un yogurt súper cremoso!!!

★ EXTRA TIPS:

- Si! se necesita yogurt para hacer yogurt natural y yogurt griego, ya que este contiene los probióticos necesarios que, al tenerlos a la temperatura adecuada se multiplican y hace que toda la leche fermente y se forme yogurt.

- Te recomiendo agregar unas cuantas cucharadas de leche el polvo, ayuda a quede más firme.

- El yogurt natural que vayas a utilizar, trata de que sea uno bien firme.

- Si quieres un yogurt endulzado, puedes sumarle a gusto con azúcar o endulzante o recomiendo esencia de vainilla

-Al dejar en la heladera 2 horas queda + firme.





SANA TU SEGUNDO ALIMENTA TU MICROBIOTA

verigood_  **PICKLES DE ZANAHORIA:** sumando a nuestros hábitos de alimentación alimentos fermentados nuestro segundo  lo agradecerá. Alimento para nuestra microbiota intestinal. **EBOOK DE RECETAS de  EN BIO **

 La zanahoria es fuente de **PREBIOTICOS**: sustancias no digeribles del alimento que si pueden fermentar y promover el crecimiento de bacterias beneficiosas implicadas en nuestra **SALUD INTESTINAL** y en consecuencia a nuestra **SALUD INTEGRAL**  La pectina principal fibra soluble de la  forma geles viscosos a su paso por el tubo digestivo, enlentece el tránsito aportando saciedad y es la que van a fermentar nuestras bacterias intestinales.

 El vinagre no pasteurizado es alimento vivo con efecto **PROBIOTICO**. Como el vinagre no es pasteurizado ni destilado éste retiene la potencia, enzimas y bacterias beneficiosas, lo cual lo hace un remedio eficaz y un alimento curativo y nutritivo. La **MADRE** es un conjunto de sedimentos, ricos en nutrientes, enzimas, vitaminas, bacterias vivas y microorganismos, que poseen propiedades muy saludables para la pared intestinal, la sangre y el intestino.

 **INGREDIENTES**: para frasco de 500 ml
· 2 zanahorias  grandes
· 250ml agua  filtrada o mineral
· 120ml vinagre de manzana SIN FILTRAR ni PASTEURIZAR. Idealmente

nunca falla [@natieroficial](#)

- 1 cdita de sal marina
- 1 cdita de granos de pimienta (opcional)
- Especies o hierbas aromáticas que quieras como laurel, cúrcuma orégano  cilantro

PASO A PASO:

- Mezcla el agua con el vinagre, la sal y pimienta + el vinagre  y reserva
- Corta las zanahorias  lo más finas posibles puedes ayudarte con el pela papa o mandolina
- Las pones en el frasco bien limpio sumas las especias de tu elección, pero la cúrcuma y el laurel le queda excelente
- Al frasco le añadís el agua  cerrar y llevas a la heladera mínimo 5 - 12 horas dependiendo del grosor de la verdura



BEBIDA PROBIÓTICA MANZANAS FERMENTADAS

TU SEGUNDO CEREBRO
ESTARÁ **FELIZ**

verigood_ 🍏🍯 **BEBIDA PROBIOTICA - MANZANAS FERMENTADAS AMIGABLE con Tu Segundo 🧠 VERSION FERMENTACION SALVAJE:** aliadas de tu microbiota intestinal ya que contiene los microorganismos presentes de la manzana 🍏 y la miel pura 🍯! **EBOOK DE RECETAS** de 🍷 en **BIO** + ideas

📢 **NOTA :** Para **AZUCARFOBICO's**

En la fermentación se requieren hidratos de carbono para que las bacterias buenas se alimenten y multipliquen; lo que hace que el azúcar se consuma y el resultado final es una bebida con probióticos y sin azúcar.

La miel **NO** es para vos es el alimento de los microorganismos, nutre a los **PROBIÓTICOS**.

🌱 **LAS BEBIDAS FERMENTADAS** tienen innumerables beneficios a nivel intestinal y sistema inmune. La cantidad a consumir depende de cada persona : inicia por un pequeño shot diario y evalúa cómo le sienta a tu sistema gastrointestinal 💡 **CONSULTA A TU MÉDICO** si padeces de alguna condición como disbiosis intestinal o si tomas medicación 🧴

🌱 **INGREDIENTES :**

- Manzanas 🍏 rojas o verdes x 2
- 1 cda de miel ideal **CRUDA** o **PURA** @gergalberries
- 1 litro de Agua 💧 sin cloro (filtrada o mineral)
- Botella o recipiente de vidrio limpio

🌱 **PASO A PASO :**

- Corta las manzanas 🍏 en pequeños gajos si son orgánicas pueden conservar la piel
- Súmalas en una botella bien limpia y añadí 1 Cda de miel 🍯 ideal cruda o pura.
- Añadí agua 💧 filtrada o mineral (sin cloro) dejando dos dedos libres.
- Conserva la botella tapada en un lugar donde no tenga contacto con la luz solar y sea lo más cálido posible.
- Cuando veas burbujas 🫧 ; en ese momento ya está lista para consumir ! Tendrá un leve dulzor pero el azúcar ya ha desaparecido ha sido el alimento de los probióticos.

📢 **NOTA 2 :** El tiempo de fermentación es variable por la temperatura de tu casa; el mío tardó cerca de 5 días. Si vivís en un lugar cálido puede tardar menos, o si es muy frío entonces tardará más.

🌱 Una vez listo guárdalo con tapa en la heladera o nevera.

Si huele mal, o tiene colores extraños no funcionó

Ya consumís alimentos fermentados ? ∞ 🍷💖





verigood_ 🍌🥕🥒 **RABANITOS FERMENTADOS:**
sumando a nuestros hábitos de alimentación alimentos fermentados nuestro segundo 🍌 lo agradecerá. Alimento para nuestra microbiota intestinal. Fácil, facilísimo. Rico, riquísimo. En este caso son rabanitos. En salmuera. Pero podría ser otro vegetal. Esto es básicamente una técnica, aplicable a muchas alternativas. **EBOOK DE RECETAS** de 📖 **EN BIO** 🔗 pone "YO QUIERO"

💎 Los fermentados son una excelente fuente de **PROBIOTICOS**. Estos últimos son capaces de comunicarse y colonizar la microbiota intestinal, algo que tiene demostrados beneficios sobre la salud: refuerzan el sistema inmunitario, reducen los niveles de inflamación, incrementan la diversidad bacteriana del intestino. **EXTRA TIPS COMENTARIO 2) EXITOSA FERMENTACION**

🌱 **INGREDIENTES** : frasco 500 ml - Durán hasta por 2 meses en la heladera no te van durar tanto!
 . 250 g de RABANITOS o el que vegetal que te guste - pepinos 🥒 apio zanahorias 🥕 zucchini
 . 400 ml de agua 💧 sin cloro
 . 2 🥄 sal marina o del Himalaya (salmuera al 2% por cada 200 ml de agua - 12 a 15 g de sal)
 . 5 cm jengibre 🌱 rallado o 1 cda en polvo
 . Jugo de 2 limones 🍋
 - Especies o hierbas aromáticas que quieras como laurel y pimienta o cúrcuma orégano 🌿 cilantro
 . 2 🥄 vinagre de manzana sin pasteurizar (Probiótico que acelera la Fermentación: OPCIONAL)

🌱 PASO A PASO:

- . Lavas y Cortas las RABANITOS lo más finito posible puedes ayudarte con mandolina. Y rallas el jengibre. Reservas
- . Preparas la salmuera : 400 ml de agua 💧 + 2 cdas de sal marina o del Himalaya + jugo de limones 🍋
- . Pones los RABANITOS en un frasco bien limpio sumas el jengibre, la salmuera y las especias de tu elección use laurel y pimienta con romero va genial.
- . Puedes añadir 2 🥄 vinagre que acelera el proceso. Tapas y reservas.
- . Conservar 24 horas en lugar oscuro y cálido. Por 48 horas más en la heladera. A las 72 horas estará listo para consumir. Las burbujas 🫧 son síntoma de lactofermentación exitosa.
- . Listo para disfrutar 🍴 te regalo la receta del pan 🍞 en comentario 1.





👤 Les gusta a verigoodlife_ y otros
verigood_ 🥰 **CHUCRUT** : hoy aprendemos a prepararlo. Cargado de microorganismos buenos para alimentar y cuidar nuestra flora intestinal! Casero, libre de conservantes, MUY ECONÓMICO, fácil de preparar el repollo o col fermentada maravillosa, rica en vitamina C y probióticos que ayudan a nuestro intestino a sanar. El único secreto para hacerlo es **PACIENCIA**. Se convertirá en un básico para acompañar tus ensaladas 🥗, tus tostadas con huevos imprescindible en wraps y sándwiches 🥪 o acompañar tus platos favoritos **EBOOK DE RECETAS DE ANTIINFLAMATORIAS EN BIO O PONE "YO QUIERO" PONE "ME SUMO"** y unite **RESETNatural: ENTRENAMIENTO ONLINE+** 📅 21 días de JUGOS DEPURATIVOS 🍊 y guía de nutrición SIN AZÚCAR Y SIN HARINAS REFINADAS

★ **INGREDIENTES:**

- * 1 repollo / col blanca o morada - orgánico ideal @exo.frut
- * 1/2 manzana (opcional)
- * 1 cda generosa de sal marina - 18 a 20 g
- * Frascos esterilizados con buena tapa

★ **PASO A PASO :**

- . Sanitiza tu repollo, cortalo en una juliana muy finita (se puede picar o rallar, pero me gusta mucho más la textura con el cuchillo), ponela en un bowl. Reserva.
- . Ralla y añadi la manzana.
- . Suma la sal y, con las manos, masajea apretando durante 10-15 min. Tiene que salir líquido, si no es así, sigue masajeando hasta obtenerlo. Quizá te tarde menos.
- . Rellena el frasco apretando muy bien, sin que quede espacio (es importante pensar al máximo). Deja un poco de espacio al final y tapas.
- . Tiene que quedar cubierto de su propio líquido. Guárdalo en un lugar seco y oscuro, a los 8 a 10 días estará listo ✓ pero puedes esperar más tiempo 🕒 (dependerá de como te guste de ácido)
- Es así de sencillo, eso si, una vez abierto, tenes que mantenerlo en la heladera / nevera , donde se conservara durante varias semanas



SUMATE AL PLAN DE 30 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS



TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**ANTIINFLAMATORIO PARA
MEJORA DE COMPOSICION
CORPORAL**

