

## **¡Esta receta tiene locos a todos los médicos del mundo! Sana tus rodillas, reconstruye huesos y articulaciones de manera inmediata.**

Hay algunas partes del cuerpo que cumplen unas funciones muy importantes en la vida de las personas. Las rodillas le permite a los seres humanos movilizarse de un lado hacia el otro, poder caminar, saltar, estar parados y estos proporcionan una buena estabilidad para todo el cuerpo. El organismo necesita un equilibrio en la alimentación para poder tener un buen funcionamiento. Aquí te brindamos algunas recetas para que puedas mejorar tu calidad de vida. Esta receta, es una de la que aporta más nutrientes al cuerpo humano, como lo son por ejemplo la **vitamina C**, **el magnesio**, **el silicio** y **la bromelina** que se encuentran **en la piña** y es uno de los mejores desinflamantes naturales que **ayudan a disminuir la inflamación y todo el dolor en las rodillas**.

Los ingredientes Necesarios son los Siguietes:

- 250 mililitros de agua
- Una taza de avena instantánea.
- 40 gramos de miel.
- Dos tazas de piña rebanada en trozos.
- Una taza de jugo de naranja, preferiblemente natural.
- 7 gramos de canela en polvo.
- 40 gramos de almendras trituradas.

¿Como lo podemos elaborar?

Lo primero que debemos hacer es poner a hervir el agua y luego procedemos a colocar la avena y la cocemos de tal forma que se pueda estar removiendo constantemente. Después debemos licuar la piña, para obtener el jugo.

Para finalizar, debemos añadir en la licuadora la naranja, la miel, la almendra y también la canela, también se debe verter la avena cocida mientras que podamos ver que la licuadora se encuentra en un perfecto y buen funcionamiento.

Una vez que consideremos que esté listo el licuado, podemos agregar algunos cubitos de hielo provocando así que éste pueda tener un mejor sabor.