



## Porridge Infusionado Defensas Up

En invierno, nuestra alimentación debe sumar y elevar nuestro sistema inmune, ser nuestra medicina preventiva, contemplando el placer y sabor como con este **Porridge Infusionado Defensas Up!**

Empezar el día con alegría y alimentos beneficiosos que sabemos nos van a sentar bien y alejarnos de costipados, gripes y malestares, no tiene precio! Un desayuno reconfortante, digestivo y goloso, con el toque medicinal del poder de la fitoterapia gracias a la infusión ecológica [Inmuno de Herbes de la Conca](#) (10% de descuento con código MAREVAHC), una combinación de equinácea, ajedrea, romero, hoja de olivo, hierba limón y caléndula que ofrecen un aroma y sobre todo un aroma, sin igual♥

Aporta **energía y saciedad** gracias a la avena sin gluten, y

**antioxidantes** gracias al toque de la mermelada express casera, para que en la mañana nuestras células estén más que contentas y satisfechas 😊

Tan rico y tan fácil, este sin duda va a ser una de vuestras opciones favoritas, listos para el deleite matutino e invernal?

### **Ingredientes para el Porridge infusionado Defensas Up**

- 2 tazas de agua mineral bien caliente
- 1 sobre de infusión de **Inmuno** (10% de descuento con código MAREVAHC)
- 1 taza de copos de avena sin gluten
- 1/3 taza de leche de coco (o vegetal al gusto)
- 1 puñado de arándanos bio
- 1 puñado de frambuesas bio
- 1 c.postre de miel de Manuka o sirope de coco
- pizca de canela
- pizca de jengibre en polvo o fresco
- 2 c.soperas de manzanas deshidratadas
- 1 c.sopera de bayas de goji

### **Elaboración**

1. Infundir el sobre en el agua caliente durante 8-10 minutos
2. Mientras tanto, verter la leche y los copos en un cazo hasta que queden bien impregnados, dejándolos reposar durante unos 3 minutos.
3. Batir seguidamente los frutos rojos frescos y la miel hasta que queden como tipo mermelada y reservar.
4. Añadir la infusión al cazo y mezclar bien con la leche y copos.
5. Añadir el resto de ingredientes , salvo la mermelada, y calentar todo durante 3 minutos, hasta que se forme el porridge, parecido a un papilla.
6. Verter el porridge hasta la mitad de un vaso o bol, y

- añadir una buena capa de la mermelada.
7. Acabar de rellenar el vaso o bol con el porridge.
  8. Añadir canela por encima al gusto.

