

Crêpes de naranja y jengibre

¡Cocinamos como los grandes chefs con aceites esenciales!



Los aceites esenciales pueden ayudarte a convertir una sencilla receta en un **plato exquisito, sabroso, nutritivo y saludable**. Cualquier día es bueno para preparar unas crêpes dulces o saladas. Nuestro truco ha sido añadir a la masa una gota de jengibre y dos gotas de naranja, dos ingredientes culinarios que ya conocéis. ¡No hace falta decir que estaban deliciosas!

La **Naranja** contiene magnesio, fibra, potasa, sosa, vitamina C, fósforo y potasio. Tiene propiedades antidepresivas, relajantes, antisépticas y antiinflamatorias. Además, **ayuda a prevenir infecciones** impidiendo la proliferación de microbios y bacterias, siendo un aliado eficaz en gripes o resfriados. ¿Cuántos zumos de naranja os habréis bebido ya?

Al **Jengibre** se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, digestivas, expectorantes, antisépticas, analgésicas y estimulantes. Es una especie muy utilizada en cocina porque **ayuda a promover una digestión apropiada** y puede ser un gran remedio para espasmos, indigestiones, flatulencias, intoxicaciones e infecciones intestinales. Además, combate problemas respiratorios, ayudando a aliviar la tos, la gripe, el asma y la bronquitis, ya que ayuda a eliminar la mucosidad en la garganta y los pulmones.

Incluso los niños pueden hacer una receta tan sencilla