

# ALIMENTO CRUDO VIVO Y VITAL



El alimento crudo es todo aquello que no ha sido cocinado por encima de 42 grados, manteniendo todas sus enzimas y su fuerza vital.

La huerta de la primavera nos ofrece el calabazín y hoy tengo el gusto de presentarlo de varias formas.

Crema de calabazín cruda  
Hummus de calabazín cruda

Rollo de zucchini con relleno de pipas de girasol al ajo crudo  
Krackers de lino con pate de atun sin pescado! crudo  
Krackers de alga nori con almendras a lo 'oriental'

Todos los ingredientes son de procedencia orgánica y elaborado con amor!



beverley pugh  
pure passion  
for life

Beverley Pugh.

Chef de cocina cruda, educadora de la salud, maestra de reiki, reflexóloga, renacedora.

Pide presupuesto de la alimentación cruda para sorprender a tus amigos!

tel 629 86 77 85



[www.purepassionforlife.com](http://www.purepassionforlife.com)