



Tienes en tus manos una **CESTA LPL** llena de vida sana, bienestar y con una gran mezcla de culturas, que nos puede transportar durante unos momentos, el placer de imaginarnos saborear estos deliciosos frutos en su lugar de origen: Colombia, Vietnam, Brasil, China, Costa de Marfil...
¡Disfrútala!

No dudes en pedir nuestra ayuda para poder disfrutar de tu **CESTA LPL**

La Pera



Limonera



ARANDANOS: Se puede comer fresco o acompañado de nata, helado o repostería. En inglés blue berry. Antiséptico y antiinflamatorio. Se comen al natural y enteros.



FRAMBUESA: Se pueden consumir frescas o mezcladas con yogur, helado, etc. Laxante y diurética. Se usa para bajar fiebres, para diabetes, acidez de estómago y estreñimiento, para el hígado, anginas, bronquitis, infecciones de la boca o de la orina.



GROSELLA: Se puede consumir al natural o en macedonia. Cubierta de leche y azúcar, o mezclada con otras bayas. Depura el cuerpo de toxinas en casos de reumatismo, gota y sarampión. Calma cólicos, dolores de estómago y jaquecas.



PHISALIS: Se le quitan las hojas y se come entera tal cual. Su sabor varía desde ácido hasta agrio. Delicioso con chocolate o macedonias. Es antioxidante. Es beneficioso en caso de hiperuricemia o gota, en caso de retención de líquidos y de cistitis



AGUACATE: Hay que cortarlo longitudinal hasta el hueso, dándole la vuelta completa al fruto. Ayuda a regular el nivel de colesterol en la sangre y es beneficioso en resfriados, catarros, jaquecas y neuralgias.



BANANITAS: Se come como fruta fresca, ya que es la mejor forma de aprovechar sus virtudes nutritivas. Es tonificante y útil para quienes padecen fatiga, y para deportistas, creando y aumentando los músculos. Es bueno en los tratamientos de anemia.



CARAMBOLA: Cuando la piel esta amarillenta y las esquinas más oscuras indica que esta madura. Se come sin pelar, cortar en rodajas haciendo forma de estrella, y se le puede añadir un poquito de azúcar espolvoreado, ya que su sabor es muy ácido. Contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares degenerativas e incluso el cáncer.



COCO: Agitarlo para verificar que contiene agua. Se rompe con un martillo y se separa la cáscara de la pulpa, haciendo palanca con un cuchillo. Ayuda en casos de debilidad o falta de memoria y afecciones pulmonares. Alivia arteriosclerosis, diabetes y obesidad.



MORA: Se pueden consumir al natural, solas o acompañadas de helado, yogur, nata o zumo. Estupenda para combatir la anemia y la diarrea.



PERA: Debe consumirse madura. Fresca es el mejor modo de tomarla; se parte en rodajas a las que se puede añadir azúcar y zumo de lima que realza el sabor. Alivia intoxicaciones y purifica el organismo. Excelente para evitar el colesterol.

FRUTA DE LA PASION: La pulpa gelatinosa se toma con la ayuda de una cuchara, usando la cáscara como recipiente. Tiene una piel lisa, y cuando se arruga, indica que esta madura. Idóneas en periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna.



GRANADILLA: Se toma con cucharilla y las semillas resultan crujientes y deliciosas junto con la pulpa. Combate la acidez del embarazo, ayudando al metabolismo. Cuando hay úlceras, es cicatrizante y desinflamatorio.



GUAYABA: Comer cuando la piel esté amarillenta y tenga un aroma perfumado. Se puede consumir como fruta fresca o combinada con lácteos (leche, queso, yogur). La parte interior, donde se encuentran las semillas, debe masticarse bien. Es buena en situaciones de estrés y defensas disminuidas, anemia y celiaquía.



KIWI: Se parte por la mitad y se come con cucharilla o se pela. Es antioxidante, por lo que se atribuyen propiedades rejuvenecedoras, es cicatrizante, aumenta las defensas, y sirve para prevenir infecciones y curarlas. Estimula la memoria y es laxante.



KUMQUAT: Se puede consumir tal cual, fresco y sin pelar, después de lavar cuidadosamente su piel, también se puede añadir en macedonia y ensaladas. Es muy adecuado en caso de hipertensión y acumulación de líquidos.



LIMA: El consumo de lima como fruta fresca no es muy habitual, empleándose fundamentalmente como ingrediente de otras bebidas, aderezo de ensaladas y platos de pescado. Mezclado con agua baja la fiebre. Tiene virtudes digestivas.



LITCHI: Consumirlo crudo, ya que es muy fácil de pelar, basta con partirla por la mitad y quitarle el hueso central. Sabor dulce y exótico. Resulta muy recomendable para aquellas personas que sufren de hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón.



MANGO: Para saber si está maduro, su aroma, tiene que ser perfumado. Se corta la fruta a lo largo, en dos trozos, dejando el hueso en el centro. Se realizan cortes en zigzag en cada mitad de la pulpa y se presiona la cáscara hacia fuera. Es excelente para las cardiopatías y válvulas arteriales.



UVA: Se toma como fruta fresca, macedonias, etc. Se recomienda contra la anemia, estados febriles, nefritis, artritis, reumatismo y gota. Es desintoxicante, estimulante, digestible, refrescante y diurética.



CEREZAS: Las cerezas son muy sanas y digestivas. Tienen efecto diurético, depurativo, antirreumático, laxante, eleva las defensas y es sedante nervioso. Se debe consumir pronto porque se descompone rápidamente. La vitamina A la hace buena para la visión. Previene la caries, alivia los cálculos de riñón y problemas de vesícula; cura la gota.





MANGOSTAN: Se consume sobre todo al natural , aunque acompaña muy bien a las ensaladas. Se debe cortar la piel por la mitad y quitarla como si se estuviese pelando un huevo duro. Una buena opción es servir la pulpa muy fría con helado o nata. Es bueno para el estreñimiento y celiacúa.



PAPAYA: Debe consumirse madura. Fresca es el mejor modo de tomarla, se parte en rodajas a las que se puede añadir azúcar de lima que realza su sabor. Alivia intoxicaciones y purifica el organismo. Excelente para evitar el colesterol.



PIÑA BABY: Se recomienda consumir al natural y emplearla hueca, como recipiente para servir preparaciones rellenas de verduras con jamón o marisco, o de macedonia con una bola de helado. Es diurética, desintoxicante, nutritiva y digestiva.



PITAHAYA: Puede ser amarilla o roja. Se consume al natural, tal cual o con yogur entre otros. Se corta por el lado de la flor y se tira de la piel hacia abajo. Puede cortarse en rebanadas y debe evitarse masticar las semillas. Limpia los riñones, elimina toxinas y alivia el estreñimiento.



POMELO: Las dos posibilidades básicas de tomar el pomelo son: entero (a gajos), cortado en amargor. Es antihemorrágico, depurativo, hepático, diurético y digestivo. Tomado en ayunas actúa como desintoxicante y laxante.



RAMBUTAN: Se puede comer tal cual, basta con partirla por la mitad y quitarle el hueso central y la piel, o bien se utiliza como ingrediente en ensaladas entre otros. De sabor refrescante, dulce y jugoso. Tiene propiedades laxantes y reduce las tasas de colesterol.



TAMARILLO: Consumir maduro, cortado por la mitad y con cuchara, al natural y ensaladas. De sabor agrídulce con deje amargo. Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y el cáncer. Mejora el estreñimiento y reduce el colesterol en sangre.



FRESA: Al natural, azucaradas, con yogur, helado, leche, etc. Es nutritiva, depurativa y astringente. Facilita la eliminación del ácido úrico y útil para cuidar la piel. Destruye los virus. Por su alto contenido en fibra, reduce le colesterol.

NUESTRA FRANQUICIA

Si te gusta nuestro modelo de tienda , ahora puedes montar tu propio negocio de **La Pera Limonera**. Si quieres más información envíanos un mail a:

franquicia@laperalimonera.com

pon tus datos de contacto y te daremos toda la información que necesites.



C/Correría, 13 01001 VITORIA-GASTEIZ TEL.: 945 26 36 02
info@laperalimonera.com - www.laperalimonera.com