

Método Hipocrático de Salud Salgado

Gelatina de Colágeno Bio

Ingredientes

- Patas de ternera troceadas.
- Agua.
- Sal.

Preparación

1. Introducir las patas de ternera en una olla con agua y sal.
2. Hervir durante **2 horas**.
3. Colar el caldo y verterlo en un recipiente de cristal.
4. Dejar enfriar y conservar en el frigorífico hasta que se gelatinice.

No añadir especias ni otros ingredientes.

Modo de consumo

Consumir una porción **todos los días durante un mes**. Después, **descansar un mes** antes de volver a repetir el ciclo.

Esta preparación forma parte del **Método Hipocrático de Salud Salgado**, junto con el resto de sus pautas de alimentación y estilo de vida.