

Nombre común: Sábila

Nombre científico: *Aloe vera*

Familia: *Asphodelaceae*



La sábila es una planta medicinal, conocida también como *Aloe vera*, que posee diversas propiedades beneficiosas para la salud, ya que ayuda a cicatrizar heridas y quemaduras, además de aliviar el estreñimiento y prevenir las caries dentales. También, es utilizada en diversos tratamientos de belleza, principalmente a nivel del cabello y de la piel, pues remueve el maquillaje, previene la aparición de arrugas y estimula el crecimiento del cabello.

¿Qué hacer con la Sábila?

Jugo de aloe vera

Ingrediente	Cantidad
Aloe vera fresca	La pulpa de dos hojas o pencas
Agua	1 taza
Miel o limón	1 cucharadita

Proceso:

- Lavar bien las hojas de aloe vera con agua fría.
- Cortar los bordes espinosos de las hojas.
- Extraer la pulpa de la hoja con un cuchillo o una cuchara.
- Licuar la pulpa de aloe vera con el agua. Puedes añadir miel o limón.
- Colar la mezcla para eliminar las fibras y consumir
- Algunas personas lo consumen en ayunas pero si sientes que te cae pesado opta por consumirlo con tu desayuno