

## Cómo hacer galletas de avena

### INGREDIENTES :

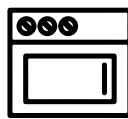
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 taza de avena
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de miel



Mezcla todos los ingredientes



Dale forma a las galletas



Hornea por 10 minutos a 180°



## Hay un té para cada ocasión



De jengibre para dar energía



De menta para calmar emociones



Negro para despertar



De manzanilla para el estrés



De limón para la pena

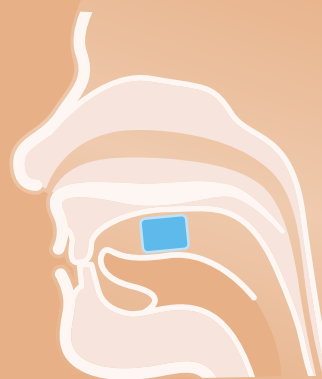


De naranja para el enojo



## Si tienes la nariz tapada

Pon un hielo en tu boca y presionalo con tu paladar por 30 segundos, el frío ayudará a desinflamar tu canal nasal y te ayudará a destapar tu nariz.



años

38

