

# RECETA ASOMBROSA

(por lo simple y sencilla)

MISCELÁNEA XL — 2013

—¿Se puede bajar 3 kg de peso al año y sin hacer ningún esfuerzo? —preguntó una joven gordita al anciano que aprestaba su huerto, allí en Limaclara.

—Así es.

—¿Cómo?

—Cambia solamente de hábito. Suplanta pan x galletas secas c/aceite alto oleico (girasol) y todo lo posible pastas (harinas trigo) por ARROZ. TEN SIEMPRE una buena porción de arroz hervido en la heladera; sin sal ni azúcar. Mezclas a partes iguales arroz común con otra de integral; será delicioso y altamente nutritivo.

Para almuerzo/cena le agregas sal, verduras y/o carnes; o colocas edulcorante, leche en polvo, y canela: ¡tienes postre!

Te aseguro que bajarás más de 3 kg; al año. Testeado en mí. Bajé 6, y estoy en forma.

Más aún: cierra tu puño, mira tu mano. Ése tamaño es tu estómago! No lo dilates tanto! Come 7 veces al día ese mismo tamaño. Tu bulto-panza se achicará tanto que no lo podrás creer.



Por Raúl Silverio López Ortego  
[lopezortego@yahoo.com.ar](mailto:lopezortego@yahoo.com.ar)

**LIMACLARA EDICIONES**

[www.limaclara-ediciones.com](http://www.limaclara-ediciones.com)

[ediciones.limaclara@gmail.com](mailto:ediciones.limaclara@gmail.com)

Ruta 9 Panamericana Km 102,700 –CP 2806-LIMA- BUENOS AIRES - ARGENTINA

(Las MISCELÁNEAS de LIMACLARA se distribuyen en cientos de Medios Comunicacionales –más de 250 radios AM/FM-; tales relatos pueden ser replicados libre y gratuitamente en todo y en cualquier medio que desee hacerlo, sin necesaria autorización ni comunicación expresa alguna a/de Limaclara Ediciones. Se descargan libre y gratuitamente desde

[www.limaclara-ediciones.com](http://www.limaclara-ediciones.com)

**—LIMACLARA entrega su material educativo, libre y gratuitamente, porque el conocimiento no tiene precio...ni exclusividad—**

Limaclara, según los expertos, es uno de los sitios de mayor velocidad de toda la Web. Se bajan 6 libros en 30 segundos. Con sólo escribir la palabra **LIMACLARA** en los buscadores de Internet, o [www.limaclara-ediciones.com](http://www.limaclara-ediciones.com) y dar enter, allí aparecerán los libros más impactantes que alguna vez hayamos imaginados... **¡y totalmente gratuitos!**

**Millones de E-Books ya han sido bajados por investigadores, profesores y alumnos; en numerosas universidades del mundo los libros de LIMACLARA ya son motivo de estudio y debate.**

—Warning: the following text has been translated by means of the instant and automatic translator of Internet. LIMACLARA exposes it thus, and without deepening the perfection of the English Grammar, to the only effect that the reader, that does not dominate the Spanish Language, can have an approximate idea of the themes exposed here—

**AMAZING RECIPE**  
**(so simple and easy)**

**MISCELLANY XL — 2013**