

7 IDEAS MÁS DE REFRESCOS SALUDABLES



1. TROPICAL

1 litro de agua + Piña + Maracuyá + Papaya + hielo picado.
Tritura la fruta y el resto en trocitos.



2. DE FRUTOS ROJOS

1 litro de agua + Frutos rojos variados (fresas, frambuesas, arándanos, cerezas fresas o rodajas) + Hierbabuena fresca + hielo picado.



3. DE NARANJA CON CANELA

1 litro de agua + 1 naranja en rodajas + canela en rama + 1 cda de agua de azahar + cubitos de hielo.
No olvides infundir el agua con la canela.



4. DE LIMA Y VAINILLA

1 litro de agua de coco + 1 lima en rodajas + vainilla en polvo + hielo picado.



5. DE LIMÓN Y JENGIBRE

1 litro de agua + 1 limón en rodajas (medio escurrido y el otro a rodajas) + jengibre al gusto + hielo picado + vainilla en polvo.
No olvides infundir el agua con el jengibre.



6. DE MELÓN Y COCO

1 litro de agua + 2 tazas de melón (triturado) + granos de uva + 4 cda de coco rallado + cubitos de hielo.



7. DE CAFÉ CON LECHE Y CANELA

750 ml de agua + 2 cafés expresos + 250 ml de leche o bebida vegetal + canela + hielo picado.

¿PREPARAMOS UN REFRESCO CASERO Y SALUDABLE?



BASE DEL REFRESCO

- Agua con gas o sin gas
- Tes o infusiones frías



FRUTAS O VERDURAS

- En rodajas
- Exprimidas o trituradas
- Combinadas



TOQUES

- Especies en grano (anis, cardamomo...)
- Hierbas aromáticas (menta, hierbabuena...)
- Vainilla, canela o coco



CON CUBITOS

- Cubitos con especias y fruta
- Cubitos con fruta triturada
- Cubitos con concentrado de infusiones o café
- Hielo picado



HIDRATACIÓN CON SABOR, SIN AZÚCAR AÑADIDO.
Más natural, más saludable, más tú.

