

RECETARIO AGUAS FRESCAS



Shelle Coach





AGUA DE JAMAICA

Ingredientes:

- 1 taza de flor de jamaica seca
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de azúcar (opcional)
- Rodajas de limón (opcional)

Preparación:

1. Hierve 2 tazas de agua y añade la flor de jamaica.
2. Cocina a fuego medio durante 10 minutos.
3. Cuela y mezcla el líquido con agua fría al gusto.
4. Endulza con azúcar y añade rodajas de limón si deseas.



AGUA DE TAMARINDO

Ingredientes:

- 2 cucharadas de pulpa de tamarindo
- 2 tazas de agua
- 1-2 cucharadas de azúcar (al gusto)

Preparación:

1. Mezcla la pulpa de tamarindo con 2 tazas de agua en una licuadora.
2. Cuela para eliminar los grumos.
3. Endulza al gusto con azúcar.



AGUA DE SANDÍA

Ingredientes:

- 1 taza de sandía en cubos (sin semillas)
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de azúcar (opcional)
- Rodajas de limón (opcional)

Preparación:

1. Licúa la sandía con el agua hasta obtener una mezcla suave.
2. Cuela si prefieres una textura más líquida.
3. Endulza con azúcar y agrega rodajas de limón si lo deseas.



LIMON CON CHIA

Ingredientes:

- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 tazas de agua
- 1-2 cucharadas de azúcar (al gusto)

Preparación:

1. Mezcla el jugo de limón con el agua.
2. Agrega las semillas de chía y deja reposar por 10-15 minutos.
3. Endulza al gusto.



AGUA DE CUCUMBER

Ingredientes:

- 1/2 pepino (pelado y picado)
- 2 tazas de agua
- Jugo de 1 limón
- 1-2 cucharadas de azúcar (opcional)
- Hojas de menta (opcional)

Preparación:

1. Licúa el pepino con el agua hasta que esté suave.
2. Cuela si prefieres una textura más líquida.
3. Agrega el jugo de limón, endulza al gusto y añade hojas de menta si lo deseas.