

Agua Cítrica

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	8	380g

INGREDIENTES

- • Jugo de 5 limones
- • Jugo de 5 naranjas
- • 8 tazas de agua fría
- • 1 limón en rodajas delgadas
- • Cubos de hielo, cantidad necesaria
- • ½ taza de azúcar rubia
- • Hojas de menta, a gusto

PREPARACIÓN

1. Extraer el jugo fresco de 5 limones y 5 naranjas, colando para eliminar semillas y pulpa excesiva. Asegurarse de obtener el máximo jugo posible.
2. En una jarra grande, agregar los jugos cítricos recién extraídos junto con el azúcar rubia. Mezclar bien hasta que el azúcar se disuelva completamente.
3. Añadir las 8 tazas de agua fría gradualmente, mezclando para integrar todos los sabores. El

agua debe estar bien fría para una experiencia más refrescante.

4. Incorporar las hojas de menta fresca, presionándolas ligeramente para liberar sus aceites esenciales y aportar aroma característico.

5. Servir en vasos con abundante hielo, decorar con rodajas de limón delgadas y hojas de menta fresca. Mezclar suavemente antes de servir cada porción.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (380g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 98.6 kcal
- Hidratos de carbono: 26.9g
- Proteínas: 0.9g
- Lípidos: 0.1g
- Azúcares: 20.6g
- Fibra: 2g
- Sodio: 1.2mg
- Calcio: 43.6mg
- Hierro: 0.1mg

% DEL VALOR DIARIO:

- Valor energético: 5%
- Hidratos de carbono: 9%
- Proteínas: 2%
- Fibra: 8%
- Calcio: 5%
- Hierro: 1%

? LIMÓN - VITAMINA C CONCENTRADA:

- Vitamina C: Antioxidante potente (53mg/100g)
- Ácido cítrico: Conservante natural y digestivo
- Limoneno: Aceites esenciales aromáticos
- Flavonoides: Hesperidina y diosmina
- Potasio: Función cardíaca (138mg/100g)
- Folatos: Función neurológica (6?g/100g)
- Pectina: Fibra soluble beneficiosa

? NARANJA - DULZURA CÍTRICA NATURAL:

- Vitamina C: Refuerzo inmunológico (53.2mg/100g)
- Folatos: Síntesis de ADN (40?g/100g)
- Potasio: Equilibrio electrolítico (181mg/100g)
- Calcio: Salud ósea (40mg/100g)
- Hesperidina: Flavonoide cardiovascular

- Betacaroteno: Precursor de vitamina A
- Tiamina: Metabolismo energético (0.087mg/100g)

? MENTA - AROMÁTICA REFRESCANTE:

- Mentol: Efecto refrescante natural
- Aceites esenciales: Propiedades digestivas
- Vitamina C: Antioxidante complementario
- Propiedades carminativas y digestivas

? AZÚCAR RUBIA - ENDULZANTE NATURAL:

- Menos procesada que azúcar blanca
- Conserva algunos minerales traza
- Aporta energía de absorción rápida
- Sabor más complejo y natural

? AGUA FRÍA - BASE HIDRATANTE:

- Hidratación pura y natural
- Libre de aditivos artificiales
- Temperatura ideal para refrescar
- Vehículo para nutrientes solubles

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- VITAMÍNICA: Vitamina C concentrada de cítricos
- HIDRATANTE: 8 tazas de agua + electrolitos naturales
- ANTIOXIDANTE: Flavonoides + vitamina C + limoneno
- ENERGIZANTE: Azúcares naturales de absorción rápida
- DIGESTIVA: Menta + ácido cítrico + fibra

? APTO PARA:

- Veganos y vegetarianos
- Dietas sin gluten
- Hidratación deportiva natural
- Momentos de alta demanda energética

? VARIACIONES:

- Sin azúcar: sustituir por stevia
- Tropical: + jugo de toronja
- Especiada: + jengibre fresco
- Burbujeante: + agua con gas

? CONSEJOS:

- Usar cítricos a temperatura ambiente para más jugo
- Servir bien frío para máxima refrescancia
- Consumir dentro de 24 horas para preservar vitamina C
- Ideal para rehidratación post-ejercicio o días calurosos

