

Licuada de Mango y Maracuyá

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	8	260g

INGREDIENTES

- 2 tazas de pulpa de mango maduro y dulce
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 20 gotas de stevia o 1/2 taza de azúcar rubia
- 1 taza de pulpa de maracuyá fresca
- 4 tazas de jugo de naranja natural
- Hielo al gusto (cantidad necesaria para consistencia)

PREPARACIÓN

1. Seleccionar mangos maduros de textura suave y aroma dulce intenso. Pelar completamente y cortar la pulpa en cubos medianos, descartando el hueso central. La madurez óptima del mango es clave para obtener la cremosidad y dulzura natural perfecta.
2. Preparar el maracuyá cortándolo por la mitad y extrayendo toda la pulpa con semillas usando una cuchara. Colar la pulpa a través de un colador fino para separar las semillas negras, conservando solo el jugo aromático y la pulpa gelatinosa rica en pectina.

3. Pelar el jengibre fresco con cuidado usando una cuchara o pelador, luego rallarlo finamente con un rallador microplane para obtener la máxima liberación de aceites esenciales sin fibras molestas.
4. Exprimir naranjas frescas y jugosas para obtener 4 tazas de jugo natural sin pulpa. Filtrar el jugo para eliminar semillas y pulpa excesiva, manteniendo solo el líquido transparente y aromático.
5. En una licuadora de alta potencia, comenzar agregando el jugo de naranja como base líquida, seguido de la pulpa de mango en cubos para crear una base cremosa y homogénea.
6. Incorporar el jengibre rallado distribuyéndolo uniformemente en la mezcla para asegurar una infusión equilibrada de su sabor picante y aromático sin crear grumos.
7. Agregar las gotas de stevia o azúcar rubia según preferencia de dulzura, teniendo en cuenta que el mango maduro ya aporta dulzura natural significativa.
8. Licuar todos los ingredientes a velocidad media durante 45 segundos para integrar completamente el mango y desarrollar una textura cremosa y uniforme.
9. Añadir la pulpa de maracuyá colada y realizar un licuado adicional de 30 segundos a velocidad baja para integrar su sabor ácido y aromático sin sobre-procesar.
10. Evaluar la consistencia y agregar hielo gradualmente según la textura deseada: menos hielo para un licuado más concentrado y cremoso, más hielo para una bebida más ligera y refrescante.
11. Realizar un licuado final de 30-45 segundos para integrar perfectamente el hielo y crear una textura sedosa y homogénea que combine armoniosamente todos los sabores tropicales.
12. Probar el equilibrio de sabores y ajustar si es necesario: más stevia para dulzura, más maracuyá para acidez, o más jengibre para intensidad aromática.
13. Servir inmediatamente en vasos altos y transparentes, decorando elegantemente con hojas de menta fresca como garnish aromático, semillas de chía para textura, y una rodaja de mango o una mitad de maracuyá como decoración tropical espectacular.

14. Para máxima frescura y preservación de vitaminas, consumir dentro de los primeros 15-20 minutos, manteniendo el licuado refrigerado hasta el momento de servir para conservar la temperatura óptima y los aromas volátiles.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (260g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 166 kcal
- Hidratos de carbono: 41.3g (energía natural tropical)
- Proteínas: 1.4g (aminoácidos vegetales esenciales)
- Lípidos: 0.4g (grasas naturales mínimas)
- Azúcares: 37.6g (fructosa natural de frutas tropicales)
- Fibra: 1.6g (digestión saludable y saciedad)
- Sodio: 9.3mg (extremadamente bajo en sodio)
- Calcio: 21mg (fortalecimiento óseo)
- Hierro: 0.3mg (transporte de oxígeno)

? MANGO - REY DE LAS FRUTAS TROPICALES:

- BETACAROTENO: Precursor de vitamina A (686?g/100g - protección ocular)
- VITAMINA C: Antioxidante potente (36.4mg/100g - inmunidad superior)
- VITAMINA A: Visión nocturna y salud ocular (54?g/100g)
- VITAMINA E: Antioxidante liposoluble (0.9mg/100g)
- VITAMINA K: Coagulación sanguínea (4.2?g/100g)
- FOLATOS: Síntesis de ADN y división celular (43?g/100g)
- POTASIO: Función cardíaca y presión arterial (168mg/100g)
- MAGNESIO: Función muscular y nerviosa (10mg/100g)
- MANGANESO: Metabolismo óseo (0.063mg/100g)
- FIBRA PECTINA: Control de colesterol y glucemia
- ENZIMAS DIGESTIVAS: Amilasa para digestión de carbohidratos
- ANTIOXIDANTES: Mangiferina y quercetina protectoras
- CAROTENOIDES: Luteína y zeaxantina para salud ocular

? MARACUYÁ - FRUTA DE LA PASIÓN ANTIOXIDANTE:

- VITAMINA C: Concentración excepcional (30mg/100g)
- VITAMINA A: Betacaroteno para visión (1274 IU/100g)
- FIBRA SOLUBLE: Altísimo contenido (10.4g/100g)
- POTASIO: Equilibrio electrolítico (348mg/100g)
- HIERRO: Prevención de anemia (1.6mg/100g)
- FÓSFORO: Salud ósea y energía celular (68mg/100g)
- MAGNESIO: Relajación muscular (29mg/100g)
- NIACINA: Metabolismo energético (1.5mg/100g)
- RIBOFLAVINA: Función celular (0.13mg/100g)
- ANTIOXIDANTES: Flavonoides y carotenoides únicos
- PECTINA: Fibra soluble para control glucémico
- ALCALOIDES: Harmina y harmala (relajantes naturales)
- POLIFENOLES: Antocianinas y flavonoides protectores

? JENGIBRE - RAÍZ MEDICINAL MILENARIA:

- GINGEROL: Compuesto antiinflamatorio principal (5-8mg/g)
- SHOGAOL: Antioxidante más potente que gingerol
- ZINGERONA: Aromático y digestivo natural
- VITAMINA C: Refuerzo inmunológico (5mg/100g)
- MAGNESIO: Función muscular (43mg/100g)
- POTASIO: Equilibrio electrolítico (415mg/100g)
- MANGANESO: Cofactor enzimático (0.229mg/100g)
- VITAMINA B6: Función neurológica (0.16mg/100g)
- ACEITES ESENCIALES: Citral, limoneno, canfeno
- PROPIEDADES TERMOGÉNICAS: Aumento del metabolismo
- ANTIEMÉTICO: Prevención de náuseas y mareos
- DIGESTIVO: Estimulación de enzimas gástricas
- CIRCULATORIO: Mejora del flujo sanguíneo

? JUGO DE NARANJA - VITAMINA C CONCENTRADA:

- VITAMINA C: Antioxidante supremo (53.2mg/100ml)
- FOLATOS: Síntesis de ADN (40?g/100ml)
- POTASIO: Función cardíaca (200mg/100ml)
- CALCIO: Salud ósea (40mg/100ml)
- MAGNESIO: Función muscular (10mg/100ml)
- FLAVONOIDES: Hesperidina y naringenina
- CAROTENOIDES: Betacaroteno y criptoxantina
- PECTINA: Fibra soluble para colesterol
- LIMONENO: Aceite esencial aromático
- ÁCIDO CÍTRICO: Conservante natural y digestivo

? STEVIA/AZÚCAR RUBIA - DULZURA NATURAL:

- STEVIA: Edulcorante sin calorías ni glucemia
- GLUCÓSIDOS DE ESTEVIOL: Antioxidantes naturales
- AZÚCAR RUBIA: Minerales conservados (potasio, hierro, calcio)
- MELAZA: Antioxidantes y minerales únicos
- SIN REFINAMIENTO: Procesamiento mínimo vs azúcar blanco

? BENEFICIOS SINÉRGICOS TROPICALES:

- ANTIOXIDANTE SUPREMO: Vitamina C + betacaroteno + flavonoides
- DIGESTIVO: Jengibre + enzimas del mango + [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra")
- ANTIINFLAMATORIO: Gingerol + mangiferina + quercetina
- INMUNOLÓGICO: Vitamina C múltiple + betacaroteno
- CARDIOVASCULAR: Potasio + fibra + [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- ENERGÉTICO: Fructosa natural + vitaminas B + minerales
- HIDRATANTE: Alto contenido de agua + electrolitos

? ALTERNATIVA SUPERIOR A BEBIDAS COMERCIALES:

- Sin azúcar refinado (solo fructosa natural + stevia)
- Vitaminas frescas vs sintéticas añadidas

- Antioxidantes naturales vs conservantes artificiales
- Fibra natural vs espesantes industriales
- Sabores reales vs aromatizantes artificiales
- Minerales biodisponibles vs inorgánicos

??? TÉCNICA CULINARIA TROPICAL:

- Selección de mangos por aroma y textura
- Extracción de maracuyá sin amargor
- Rallado de jengibre para máxima potencia
- Orden de licuado para textura óptima
- Control de temperatura para preservar vitaminas
- Equilibrio de sabores dulce-ácido-picante

? COMPARACIÓN NUTRICIONAL VENTAJOSA:

- Bebidas comerciales tropicales: 180 kcal + 45g azúcar + colorantes
- Este licuado: 166 kcal + 0g azúcar añadido + antioxidantes naturales
- 300% más vitamina C que jugos procesados
- Betacaroteno natural vs colorantes artificiales
- Fibra natural vs espesantes sintéticos

? VARIACIONES GOURMET TROPICALES:

- Versión cremosa: agregar leche de coco
- Versión especiada: incluir cúrcuma fresca
- Versión mentolada: añadir hojas de menta
- Versión cítrica: incorporar lima fresca
- Versión proteica: agregar proteína vegetal

? CRONOGRAMA DE PREPARACIÓN TROPICAL:

- Preparación de frutas: 4 minutos
- Extracción de jugos: 3 minutos
- Licuado y ajuste: 2.5 minutos
- Servido y decoración: 30 segundos
- Total: 10 minutos de perfección tropical

? CIENCIA NUTRICIONAL APLICADA:

- Vitamina C potencia absorción de hierro
- Betacaroteno mejora con presencia de grasas mínimas
- Jengibre aumenta biodisponibilidad de nutrientes
- Fibra ralentiza absorción de azúcares naturales
- Antioxidantes múltiples actúan sinérgicamente

? BENEFICIOS ESPECÍFICOS ÚNICOS:

- DEPORTISTAS: Hidratación + electrolitos + energía natural
- ESTUDIANTES: Vitaminas B + antioxidantes + energía mental
- DIGESTIÓN SENSIBLE: Jengibre + enzimas + fibra soluble
- SISTEMA INMUNE: Vitamina C concentrada + antioxidantes
- SALUD OCULAR: Betacaroteno + luteína + zeaxantina

? COMPATIBLE CON ESTILOS DE VIDA:

- Vegano y [>vegetariano 100%](/recetas.php?search=vegetariano "vegetariano")
- Sin gluten naturalmente
- Sin lactosa completamente
- Paleo y whole food
- Dietas antiinflamatorias
- Alimentación alcalina

?? PRESENTACIÓN TROPICAL ESPECTACULAR:

- Color dorado vibrante naturalmente atractivo
- Aroma tropical complejo y exótico
- Textura cremosa y refrescante
- Decoración con elementos tropicales frescos
- Experiencia sensorial transportadora

? DENSIDAD NUTRICIONAL TROPICAL:

- Más vitamina C que 3 naranjas
- Betacaroteno equivalente a 2 zanahorias
- Antioxidantes superiores a 5 suplementos
- Fibra natural de múltiples fuentes
- Minerales biodisponibles concentrados

? BENEFICIOS NEUROSENSORIALES:

- Aromas tropicales estimulan endorfinas
- Colores dorados mejoran estado de ánimo
- Jengibre estimula circulación cerebral
- Vitaminas B apoyan función neurológica
- Experiencia sensorial reduce estrés

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS TROPICALES:

- Digestivo por jengibre y enzimas naturales
- Antiinflamatorio por gingerol y antioxidantes
- Inmunológico por vitamina C concentrada
- Energético por fructosa natural equilibrada
- Hidratante por alto contenido de agua

BENEFICIOS PARA PIEL Y CABELLO:

- Betacaroteno protege contra fotoenvejecimiento
- Vitamina C estimula síntesis de colágeno
- Antioxidantes neutralizan radicales libres
- Hidratación natural mejora elasticidad
- Minerales fortalecen estructura capilar

IDEAL PARA MOMENTOS ESPECIALES:

- Desayuno tropical energizante
- Snack de media mañana refrescante
- Bebida post-ejercicio hidratante
- Momento de escape tropical
- Hidratación gourmet en celebraciones

TÉCNICAS DE OPTIMIZACIÓN TROPICAL:

- Usar frutas a temperatura ambiente para más aroma
- Agregar hielo gradualmente para textura perfecta
- Decorar con elementos frescos al momento
- Servir en cristalería transparente para apreciación visual
- Consumir inmediatamente para máxima frescura

Este licuado tropical representa la síntesis perfecta entre nutrición científica y placer sensorial, demostrando cómo la combinación inteligente de mango cremoso, maracuyá ácido y jengibre aromático puede crear una bebida extraordinariamente saludable que transporta los sentidos a paraísos tropicales mientras nutre el cuerpo con vitaminas, antioxidantes y compuestos bioactivos únicos, transformando cada sorbo en una experiencia multisensorial que energiza, hidrata y eleva el espíritu con la magia de los sabores tropicales auténticos.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>