

RECETARIO DE BEBIDAS SALUDABLES

En este recetario encontrarás recetas de bebidas saludables. Tomar agua será siempre la mejor opción, pero las siguientes recetas son prueba de que tus bebidas pueden ser saludables y deliciosas.





AGUA SABORIZADA

Para añadir un poco de sabor al agua, ámate a usar fruta fresca o congelada, o hierbas. Si usas hierbas, córtalas o pícalas para obtener el mejor sabor. Igualmente, exprime las frutas cítricas, corta el melón en cuadrados o trozos y tritura los frutos rojos.

¡Mezcla los ingredientes para crear tu sabor propio y único! Para comenzar, aquí te presentamos treinta ideas de agua saborizada, cortesía de Kitchen Adventure.

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. Sandía | 16. Moras |
| 2. Pepino | 17. frambuesas |
| 3. Limón | 18. Piña |
| 4. Melón cantalupo | 19. Kiwi |
| 5. Naranja | 20. Papaya |
| 6. Cerezas | 21. Melón dulce |
| 7. Lima | 22. Raíz fresca de jengibre |
| 8. Toronja | 23. Mango |
| 9. Albahaca | 24. Sandía y menta |
| 10. Menta | 25. Pepino y menta |
| 11. Uvas | 26. Limón y menta |
| 12. Naranja de pulpa | 27. Cereza y lima |
| 13. Romero | 28. Sandía y pepino |
| 14. Lavanda | 29. Jengibre y limón |
| 15. Fresas | 30. Naranja y piña |

BATIDO DE ARÁNDANO AZUL



Ingredientes

- ½ taza de agua o agua de coco
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 taza de arándanos azules frescos o congelados
- ½ plátano maduro, sin cáscara y cortado
- 2 cubos de hielo

Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Ajusta bien la tapa. Licúa a velocidad media hasta que la mezcla quede cremosa, unos 2 minutos.
3. Vierte el batido en vasos y retira el resto de la licuadora con una cuchara.
4. Sirve porciones de 4 onzas para niños, de 6 onzas para adolescentes o porciones de 8 onzas para adultos. Se puede servir inmediatamente o guardar en un termo o en una jarra cubierta en el refrigerador hasta por 4 horas.

Esta receta es cortesía de [Chop Chop Magazine](#).



BATIDO DIOSA VERDE

Ingredientes

- 2 aguacates
- 1 puñado de espinaca
- 1 plátano
- 1 taza de piña fresca
- 1 taza de leche baja en grasa
- 3 cubos de hielo

Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Ajusta bien la tapa. Licúa a velocidad media hasta que el hielo esté picado y la mezcla quede cremosa, 1 minuto aproximadamente.
3. Sirve porciones de 4 onzas para niños, porciones de 6 onzas para adolescentes y de 8 onzas para adultos.



BATIDO MONSTRUO

Ingredientes

- 2 tazas de kale (col rizada) en trozos
- 1 plátano bien maduro, en trozos
- 1 manzana, sin corazón y en trozos
- 1 taza de arándanos azules congelados
- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- ½ taza de jugo natural de naranja
- 2 cucharadas de almendras o nueces tostadas (opcional)

Instrucciones

1. Coloca el kale, el plátano, manzana, arándanos, yogur, jugo de naranja y almendras (opcional) en la licuadora. Ajusta bien la tapa.
2. Licúa a velocidad media hasta que la mezcla quede cremosa
3. Sirve porciones de 4 onzas para niños, de 6 onzas para adolescentes o porciones de 8 onzas para adultos. Se puede servir inmediatamente o guardar en un termo o en una jarra cubierta en el refrigerador hasta por 4 horas.

Notas

Freeze the banana ahead of time for a slushier smoothie!

Esta receta es cortesía de [Chop Chop Magazine](#).



BATIDO SOL BRILLANTE

Ingredientes

- ½ taza de jugo natural de naranja
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 plátano maduro y en trozos
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cubos de hielo

Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Ajusta bien la tapa. Licúa a velocidad media hasta que el hielo esté picado y la mezcla quede cremosa, 1 minuto aproximadamente.
3. Sirve porciones de 4 onzas para niños, de 6 onzas para adolescentes o porciones de 8 onzas para adultos. Se puede servir inmediatamente o guardar en un termo o en una jarra cubierta en el refrigerador hasta por 4 horas
4. Congela antes el plátano para obtener un batido consistente.

Notas

Congela antes el plátano para obtener un batido consistente.

Esta receta es cortesía de [Chop Chop Magazine](#).

BATIDO TROPICAL



Ingredientes

- ½ taza de plátano en trozos
- 1 cucharada de mantequilla de maní o de almendras
- ½ taza de piña fresca, congelada o enlatada en trozos
- 1 naranja
- 2 cubos de hielo
- ¾ taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharadas de coco en hojuelas sin azúcar

Instrucciones

1. Coloca el plátano, la mantequilla de almendras, piña y naranja en la licuadora. Ajusta bien la tapa.
2. Licúa a velocidad media hasta que la mezcla quede cremosa.
3. Apaga la licuadora y agrega los cubos de hielo, el yogur y el coco.
4. Ajusta bien la tapa, licúa a velocidad media hasta que el hielo esté picado y la mezcla quede cremosa pero con pulpa.
5. Sirve porciones de 4 onzas para niños, de 6 onzas para adolescentes o porciones de 8 onzas para adultos. Se puede servir inmediatamente o guardar en un termo o en una jarra cubierta en el refrigerador hasta por 4 horas.

Esta receta es cortesía de [Chop Chop Magazine](#).



BATIDO DE FRESA Y SANDÍA

Ingredientes

- 1 taza de pulpa de sandía
- ½ taza de fresas frescas (lávalas y retira el cabito)

Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Ajusta bien la tapa. Licúa a velocidad media hasta que la mezcla quede cremosa, aproximadamente 1 minuto.
3. Sirve porciones de 4 onzas para niños, de 6 onzas para adolescentes o porciones de 8 onzas para adultos.

Esta receta es cortesía de [Super Healthy Kids](#).



Para recetas, consejos para comer saludable y mas visita

bphc.org/AzucarSabia



@healthyboston



bphc.org