

Agua de Pepino y aguacate

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
7 min	4	195g

INGREDIENTES

- • 1 aguacate pelado y trozado
- • 1 pepino pelado y trozado
- • 1 cucharada de jugo de limón
- • Hielo, cantidad necesaria

PREPARACIÓN

1. Pelar la palta madura y cortarla en trozos medianos, eliminando el carozo. Asegurarse de que esté en punto perfecto de madurez para obtener máxima cremosidad y sabor.
2. Pelar el pepino completamente y cortarlo en trozos medianos, eliminando las semillas si se prefiere una textura más suave y menos acuosa.
3. En la licuadora, agregar la palta, el pepino y el jugo de limón fresco. El limón aportará vitamina C y evitará la oxidación de la palta.

4. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla completamente homogénea y cremosa. Agregar hielo según la consistencia y temperatura deseada.

5. Servir frío inmediatamente, y si se desea, decorar con algunas hojas verdes. Consumir pronto para evitar la oxidación y mantener el color verde vibrante.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (195g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 94.6 kcal
- Hidratos de carbono: 8g
- Proteínas: 1.5g
- Lípidos: 7.4g
- Azúcares: 1g
- Fibra: 3.8g
- Sodio: 7.5mg
- Calcio: 20.7mg
- Hierro: 0.5mg

% DEL VALOR DIARIO:

- Valor energético: 5%
- Hidratos de carbono: 3%
- Proteínas: 3%
- Lípidos: 11%
- Fibra: 15%
- Calcio: 2%
- Hierro: 3%

? PALTA (AGUACATE) - SUPERFOOD CREMOSO:

- Grasas monoinsaturadas: Omega-9 saludables
- Ácido oleico: Protección cardiovascular
- Vitamina K: Coagulación y salud ósea
- Folatos: Función neurológica (81?g/100g)
- Vitamina E: Antioxidante protector
- Potasio: Función cardíaca (485mg/100g)
- Fibra: Salud digestiva y saciedad

? PEPINO - HIDRATANTE NATURAL:

- 96% de agua (hidratación excepcional)
- Vitamina C: Refuerzo inmunológico
- Vitamina K: Salud ósea
- Potasio: Equilibrio electrolítico
- Sílice: Salud de piel y cabello
- Cucurbitacinas: Compuestos antiinflamatorios
- Flavonoides: Antioxidantes naturales

? LIMÓN - VITAMINA C CONCENTRADA:

- Ácido cítrico: Conservante natural
- Vitamina C: Antioxidante potente
- Limoneno: Aceites esenciales aromáticos
- Previene oxidación de la palta

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- NUTRITIVA: Grasas saludables + vitaminas + minerales
- HIDRATANTE: 96% agua del pepino + electrolitos
- SACIANTE: Fibra y grasas saludables de la palta
- ANTIOXIDANTE: Vitamina C + E + flavonoides
- DIGESTIVA: Fibra + enzimas naturales

? APTO PARA:

- Veganos y vegetarianos
- Dietas keto y low-carb
- Dietas sin gluten
- Alimentación saludable

? VARIACIONES:

- Tropical: + hojas de menta
- Cítrica: + más jugo de limón
- Verde: + espinacas baby
- Especiada: + jengibre fresco

? CONSEJOS:

- Usar palta en punto perfecto de madurez
- Consumir inmediatamente para evitar oxidación
- Servir bien frío para mejor experiencia
- Ideal como snack nutritivo o acompañamiento

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>