

Agua de Sandía y Hierbabuena

Bebidas



| TIEMPO | PORCIONES | RENDIMIENTO |
|--------|-----------|-------------|
| 7 min | 6 | 245g |

INGREDIENTES

- 3 tazas de cubos de sandía sin semillas
- 10 cubos de hielo
- 2 ramitas de hierbabuena (menta) con hojas
- 2 cucharadas de miel (opcional)

PREPARACIÓN

1. Seleccionar una sandía madura y pesada, lavarla bien y cortarla para obtener 3 tazas de cubos sin semillas. Eliminar completamente la cáscara y las semillas para evitar sabores amargos.
2. Lavar las ramitas de hierbabuena y separar las hojas frescas más tiernas, desechando los tallos duros que pueden aportar amargor al licuado.
3. En la licuadora, agregar primero los cubos de sandía, luego las hojas de hierbabuena y el hielo. Si se desea endulzar, añadir miel al gusto.

4. Licuar a velocidad media por 30 segundos, luego a alta velocidad por 60-90 segundos hasta obtener una consistencia lisa y homogénea con color rosa uniforme.

5. Servir inmediatamente en vasos fríos, decorar con hojas de hierbabuena fresca y disfrutar. Consumir dentro de las primeras 2 horas para máxima frescura.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (245g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 75.8 kcal
- Hidratos de carbono: 19.0g
- Proteínas: 1.5g
- Lípidos: 0.4g
- Azúcares: 14.2g (fructosa natural)
- Fibra: 1.2g
- Sodio: 10mg
- Calcio: 19mg
- Hierro: 0.5mg

? SANDÍA - PROPIEDADES PRINCIPALES:

- 92% de agua (hidratación excepcional)
- Licopeno: Antioxidante potente (4532µg/100g)
- Vitamina C: Refuerzo inmunológico (8.1mg/100g)
- Potasio: Función cardíaca (112mg/100g)
- Citrulina: Mejora circulación sanguínea
- Arginina: Función vascular

? HIERBABUENA - BENEFICIOS:

- Mentol: Efecto refrescante natural (0.5-4%)
- Vitamina C: Antioxidante (31.8mg/100g)
- Hierro: Transporte de oxígeno (5.08mg/100g)
- Propiedades digestivas y carminativas
- Aceites esenciales antimicrobianos

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- HIDRATANTE: 92% agua + electrolitos naturales
- ANTIOXIDANTE: Licopeno + vitamina C
- REFRESCANTE: Mentol + temperatura fría
- DIGESTIVO: Hierbabuena + fibra natural
- BAJO EN CALORÍAS: Solo 75.8 kcal por porción

? APTO PARA:

- Veganos y vegetarianos
- Dietas sin gluten

- Keto-friendly (sin miel)
- Dietas antiinflamatorias

? VARIACIONES:

- Tropical: + jugo de lima
- Proteica: + yogur griego
- Detox: + pepino
- Burbujeante: + agua con gas

? CONSEJOS:

- Usar sandía bien madura para máxima dulzura
- Servir inmediatamente para mejor frescura
- Decorar con hierbabuena fresca
- Ideal para días calurosos e hidratación post-ejercicio

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>