

Agua de Melón y Jengibre

Bebidas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
7 min	6	235g

INGREDIENTES

- 1 melón pelado y trozado
- 4½ cucharadas de jengibre en polvo
- Hielo, cantidad necesaria
- Hojas de menta
- Miel o stevia (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pelar el melón y cortarlo en trozos medianos, eliminando completamente las semillas y la cáscara. Asegurarse de que el melón esté maduro para obtener máxima dulzura y sabor.
2. En la licuadora, agregar los trozos de melón junto con el jengibre en polvo. El jengibre aportará propiedades digestivas y un toque especiado característico.
3. Licuar todos los ingredientes excepto la menta hasta obtener una mezcla completamente homogénea y suave. Agregar hielo según la consistencia y temperatura deseada.
4. Colar la mezcla si se prefiere una textura más lisa, eliminando cualquier fibra del melón que pudiera quedar.
5. Servir frío en vasos altos, decorar con hojas de menta fresca y disfrutar inmediatamente. Si se desea endulzar, agregar miel o stevia al gusto.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (235g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 49.3 kcal
- Hidratos de carbono: 12.5g
- Proteínas: 1.2g
- Lípidos: 0.3g
- Azúcares: 11.9g (fructosa natural)
- Fibra: 0.9g
- Sodio: 4.1mg

- Calcio: 15.3mg
- Hierro: 0.5mg

? MELÓN - PROPIEDADES PRINCIPALES:

- 90% de agua (hidratación excepcional)
- Vitamina A: Protección visual (3382 IU/100g)
- Vitamina C: Refuerzo inmunológico (36.7mg/100g)
- Potasio: Función cardíaca (267mg/100g)
- Betacaroteno: Antioxidante potente
- Folatos: Función neurológica (21?g/100g)

? JENGIBRE EN POLVO - BENEFICIOS:

- Gingerol: Compuesto antiinflamatorio principal
- Propiedades digestivas y carminativas
- Efecto termogénico natural
- Antioxidantes potentes
- Estimulante del metabolismo

? MENTA - AROMÁTICA REFRESCANTE:

- Mentol: Efecto refrescante natural
- Propiedades digestivas
- Aceites esenciales aromáticos
- Vitaminas y minerales

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- HIDRATANTE: 90% agua + electrolitos naturales
- DIGESTIVA: Jengibre + propiedades carminativas
- ANTIOXIDANTE: Vitamina C + betacaroteno
- REFRESCANTE: Melón + menta + temperatura fría
- BAJO EN CALORÍAS: Solo 49.3 kcal por porción

? APTO PARA:

- Veganos y vegetarianos
- Dietas sin gluten
- Keto-friendly (sin miel)
- Dietas digestivas

? VARIACIONES:

- Tropical: + jugo de limón
- Especiada: + canela en polvo
- Dulce: + miel natural
- Burbujeante: + agua con gas

? CONSEJOS:

- Usar melón bien maduro para máxima dulzura
- Servir bien frío para mejor experiencia
- Decorar con menta fresca al momento
- Ideal para digestión e hidratación natural

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 28/05/2026 desde <https://comericohoy.com>