

Agua de Naranja y Canela

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	5	315g

INGREDIENTES

- • 5 tazas de agua
- • 1 taza de jugo de naranja
- • Ralladura de 1 naranja
- • 1 rama de canela
- • Stevia o azúcar a gusto
- • 1 naranja cortada en rodajas
- • Canela en rama a gusto
- • Cubitos de hielo

PREPARACIÓN

1. Hervir el agua junto con las ramas de canela durante 5 minutos para que libere todos sus aceites aromáticos y propiedades medicinales.
2. Retirar del fuego y dejar enfriar completamente la infusión de canela hasta que alcance temperatura ambiente.

3. Agregar el jugo de naranja fresco, la ralladura de naranja y endulzar con stevia o azúcar al gusto. Mezclar bien todos los ingredientes.

4. Revolver toda la mezcla y transferir a una jarra grande, incorporando las rodajas de naranja fresca para decorar y aportar sabor adicional.

5. Mantener en el refrigerador durante al menos 2 horas hasta que esté completamente frío y los sabores se hayan integrado perfectamente.

6. Servir en vasos con abundante hielo y decorar con rodajas de naranja fresca, canela en rama u hojas de menta para presentación elegante.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (315g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 37.1 kcal
- Hidratos de carbono: 9g
- Proteínas: 0.6g
- Lípidos: 0.1g
- Azúcares: 6.7g
- Fibra: 0.8g
- Sodio: 1.15mg
- Calcio: 24.1mg
- Hierro: 0.1mg

% DEL VALOR DIARIO:

- Valor energético: 2%
- Hidratos de carbono: 3%
- Fibra: 3%
- Calcio: 2%

? NARANJA - CÍTRICO VITAMÍNICO:

- Vitamina C: Antioxidante potente (53.2mg/100g)
- Folatos: Función neurológica (40?g/100g)
- Potasio: Equilibrio electrolítico (181mg/100g)
- Calcio: Salud ósea (40mg/100g)
- Hesperidina: Flavonoide cardiovascular
- Betacaroteno: Precursor de vitamina A
- Pectina: Fibra soluble digestiva
- Limoneno: Aceites esenciales aromáticos

? CANELA - ESPECIA MEDICINAL:

- Cinamaldehído: Compuesto aromático principal

- Antioxidantes: Polifenoles y flavonoides
- Propiedades antiinflamatorias naturales
- Regulación de glucosa en sangre
- Aceites esenciales: Eugenol y safrol
- Fibra dietética: 53.1g/100g
- Calcio: Salud ósea (1002mg/100g)
- Hierro: Transporte de oxígeno (8.32mg/100g)
- Propiedades antimicrobianas

? AGUA - BASE HIDRATANTE:

- Hidratación pura y natural
- Vehículo para nutrientes solubles
- Libre de calorías y aditivos
- Temperatura fresca para refrescar

? STEVIA/AZÚCAR - ENDULZANTE:

- Stevia: Edulcorante natural sin calorías
- Azúcar: Energía de absorción rápida (opcional)
- Mejora palatabilidad de la bebida
- Equilibra acidez natural de cítricos

?? HIELO - EFECTO REFRESCANTE:

- Temperatura ideal para bebidas frías
- Dilución gradual que suaviza sabores
- Sensación refrescante inmediata
- Presentación atractiva y elegante

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- AROMÁTICA: Canela + ralladura de naranja = aroma único
- VITAMÍNICA: Vitamina C concentrada de naranja fresca
- ANTIOXIDANTE: Polifenoles de canela + flavonoides cítricos
- DIGESTIVA: Canela estimula digestión + fibra de naranja
- HIDRATANTE: 5 tazas de agua + electrolitos naturales
- REGULADORA: Canela ayuda a equilibrar glucosa

? PROPIEDADES TERAPÉUTICAS:

- Antiinflamatoria: Cinamaldehído de canela
- Antimicrobiana: Aceites esenciales naturales
- Digestiva: Estimula secreción gástrica
- Circulatoria: Mejora flujo sanguíneo
- Antiespasmódica: Relaja musculatura lisa

? APTO PARA:

- Veganos y vegetarianos
- Dietas sin gluten (verificar stevia)
- Diabéticos (con stevia en lugar de azúcar)
- Dietas hipocalóricas (solo 37.1 kcal)
- Personas con problemas digestivos

? VARIACIONES:

- Tropical: + jugo de piña o mango
- Detox: + jengibre fresco rallado
- Festiva: + clavo de olor y anís estrellado
- Cremosa: + leche de almendras
- Burbujeante: + agua con gas al servir

? CONSEJOS PROFESIONALES:

- Usar canela de Ceilán para sabor más delicado
- Rallar naranja solo la parte naranja (evitar lo blanco)
- Hervir canela al menos 5 minutos para máximo aroma
- Refrigerar mínimo 2 horas para integrar sabores
- Servir en vasos de vidrio para mejor presentación
- Consumir dentro de 48 horas para preservar frescura

? TIEMPOS SUGERIDOS:

- Preparación activa: 10 minutos
- Tiempo de hervido: 5 minutos
- Enfriado: 30 minutos
- Refrigeración: 2 horas mínimo
- Tiempo total: 2 horas 45 minutos

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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