

# Granizado de Fresa y Granada

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	300g

## INGREDIENTES

- ½ taza de jugo de granada sin azúcar
- ½ taza de agua mineral (sin sabor o del sabor de su elección)
- 2 tazas de fresas congeladas
- 1 cucharadita de miel

## PREPARACIÓN

Pon el jugo de granada, el agua mineral, las fresas y la miel en una licuadora. Enciende la licuadora para licuar y procesa hasta que esté completamente licuado y granizado. Sirva inmediatamente o congele y sirva más tarde. Este granizado se conserva durante 3 meses en un recipiente hermético.

Consejo de cocina: Congele las frutas de temporada que están empezando a usarse con esta receta de granizado. Al hacerlo, se reduce el desperdicio de alimentos y la fruta se puede disfrutar más adelante.

Consejo de variación: pruebe con trozos de sandía congelados o duraznos congelados en granizado en lugar de bayas. Use jugo de uva blanca o morada sin azúcar en lugar de jugo de granada para obtener un sabor ligeramente diferente.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (1 taza):

- Calorías: 97 kcal
- Grasa total: 0 g
- Sodio: 9 mg
- Carbohidratos: 25 g
- Fibra: 3 g
- Proteína: 1 g

### ? BENEFICIOS DE LAS FRESAS:

- VITAMINA C: Antioxidante potente
- ANTOCIANINAS: Antiinflamatorias
- ÁCIDO ELÁGICO: Protección celular
- FIBRA: Digestión saludable
- POTASIO: Equilibrio mineral
- FOLATO: Metabolismo celular

### ? BENEFICIOS DE LA GRANADA:

- POLIFENOLES: Antioxidantes
- PUNICALAGINAS: Antiinflamatorios
- VITAMINA K: Salud ósea
- POTASIO: Función celular
- VITAMINA C: Inmunidad
- FIBRA: Digestión

### ? BENEFICIOS DE LA MIEL:

- ENZIMAS: Digestión natural
- ANTIOXIDANTES: Protección
- PREBIÓTICOS: Salud intestinal
- MINERALES: Nutrición
- ENERGÍA: Natural
- ANTIMICROBIANO: Inmunidad

### ? BENEFICIOS DEL AGUA MINERAL:

- HIDRATACIÓN: Celular
- MINERALES: Naturales
- ELECTROLITOS: Balance
- ALCALINIDAD: Equilibrio
- DIGESTIÓN: Apoyo
- SIN AZÚCAR: Control glucémico

### ? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- ANTIOXIDANTES: Protección celular

- ANTIINFLAMATORIOS: Reducción inflamación
- HIDRATACIÓN: Natural
- FIBRA: Digestión
- VITAMINAS: Nutrición completa

#### ? BENEFICIOS PARA TIROIDES:

- Antioxidantes: Protección glandular
- Antiinflamatorios: Modulación inmune
- Minerales: Función tiroidea
- Vitamina C: Absorción de hierro
- Hidratación: Metabolismo

#### ? VARIACIONES PE/AIP:

- Usar diferentes bayas
- Cambiar el endulzante
- Agregar hierbas frescas
- Incluir jengibre
- Variar cítricos

#### CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:

Este refrescante granizado es especialmente beneficioso para personas con condiciones tiroideas por múltiples razones. La combinación de fresas y granada proporciona una potente dosis de antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, cruciales para proteger la glándula tiroidea y modular la respuesta inmune. La ausencia de azúcares refinados y la inclusión de miel natural ayudan a mantener niveles estables de glucosa en sangre, importante para la función tiroidea. Los minerales naturales del agua mineral y las frutas apoyan el metabolismo y la hidratación celular, mientras que la vitamina C mejora la absorción de hierro y la función inmune. La preparación simple y refrescante hace que sea una opción ideal para mantener una alimentación antiinflamatoria compatible con protocolos PE y AIP.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

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