

Licuada de Manzana, Pepino y Menta

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
7 min	4	280g

INGREDIENTES

- 1 pepino fresco cortado en rodajas sin pelar
- 2 manzanas verdes trozadas sin semillas
- 3 cucharadas de hojas de menta fresca
- Hielo al gusto (cantidad necesaria para frescura)
- Azúcar rubia o stevia al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

1. Seleccionar manzanas verdes firmes, crujientes y aromáticas, preferiblemente orgánicas para aprovechar los nutrientes de la piel. Lavar completamente bajo agua corriente, frotando suavemente para eliminar residuos de cera o pesticidas que pudieran estar presentes en la superficie.

2. Cortar las manzanas en cuartos, removiendo completamente el corazón y las semillas, pero conservando la piel rica en [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") y [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes"). Trozar en

cubos medianos para facilitar el procesamiento uniforme en la licuadora.

3. Seleccionar un pepino fresco, firme y de color verde intenso, sin manchas amarillas o blandas que indiquen sobre-madurez. Lavar minuciosamente bajo agua fría, frotando la piel para eliminar cualquier residuo, ya que se utilizará con piel para máximo contenido nutricional.

4. Cortar el pepino en rodajas medianas uniformes, manteniendo la piel que aporta fibra, minerales y compuestos bioactivos únicos. No es necesario pelar a menos que se prefiera una textura completamente suave.

5. Seleccionar hojas de menta fresca, aromáticas y de color verde vibrante, sin manchas oscuras o signos de marchitez. Lavar delicadamente las hojas bajo agua fría y secarlas suavemente con papel absorbente para eliminar el exceso de humedad.

6. Separar las hojas de menta de los tallos, utilizando solo las hojas más tiernas y aromáticas. Reservar aproximadamente 3 cucharadas de hojas limpias para obtener el aroma perfecto sin sobrecargar el sabor del licuado.

7. En una licuadora de alta potencia, comenzar agregando una pequeña cantidad de agua fría o hielo como base líquida inicial para facilitar el procesamiento de los ingredientes sólidos.

8. Incorporar las rodajas de pepino primero, ya que tienen alto contenido de agua y se procesan fácilmente, creando una base líquida natural para los demás ingredientes.

9. Agregar los trozos de manzana verde gradualmente, distribuyéndolos uniformemente en la licuadora para asegurar un procesamiento homogéneo sin dejar trozos grandes sin licuar.

10. Añadir las hojas de menta fresca, distribuyéndolas entre las frutas para lograr una infusión aromática equilibrada durante el proceso de licuado, liberando sus aceites esenciales naturales.

11. Si se desea endulzar, agregar stevia o azúcar rubia según preferencia, considerando que las manzanas aportan dulzura natural y el pepino equilibra con su frescura neutra.

12. Licuar todos los ingredientes comenzando a velocidad baja durante 30 segundos para romper inicialmente las frutas y verduras, luego aumentar gradualmente a velocidad alta durante 60-90 segundos hasta obtener consistencia completamente suave.

13. Evaluar la textura y agregar hielo gradualmente según la consistencia y temperatura deseada: más hielo para una bebida muy refrescante, menos hielo para concentrar más los sabores naturales.

14. Realizar un licuado final de 30-45 segundos adicionales para integrar perfectamente el hielo y desarrollar completamente los aromas de la menta, creando una sinergia perfecta entre todos los sabores.

15. Probar el equilibrio de sabores y ajustar si es necesario: más menta para intensidad aromática, más manzana para dulzura, más pepino para frescura, o más endulzante según preferencia personal.

16. Si se prefiere una textura completamente lisa, colar la mezcla a través de un colador fino para eliminar cualquier fibra de manzana o partícula de menta, aunque conservar la fibra aporta beneficios nutricionales adicionales.

17. Servir inmediatamente en vasos altos y transparentes que permitan apreciar el hermoso color verde natural del licuado, creando una presentación visualmente atractiva.

18. Decorar elegantemente cada vaso con rodajas delgadas de pepino en el borde, hojas de menta fresca como garnish aromático, y si se desea, una rodaja fina de manzana verde para completar la presentación natural.

19. Para máxima frescura y preservación de vitaminas termolábiles, consumir dentro de los primeros 20-30 minutos, manteniendo el licuado refrigerado hasta el momento de servir para conservar la temperatura óptima y los aromas volátiles.

20. Agitar suavemente antes de servir cada porción, ya que los componentes naturales tienden a separarse sin estabilizantes artificiales, asegurando que cada vaso contenga la proporción perfecta de todos los ingredientes activos.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (280g):

? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 70.5 kcal
- Hidratos de carbono: 17.2g (energía natural de frutas)
- Proteínas: 1.5g (aminoácidos vegetales esenciales)
- Lípidos: 0.5g (grasas naturales mínimas)

- Azúcares: 10.1g (fructosa natural sin azúcar añadido)
- Fibra: 4.5mg (digestión saludable y saciedad)
- Sodio: 14.3mg (extremadamente bajo en sodio)
- Calcio: 76.5mg (fortalecimiento óseo natural)
- Hierro: 1.5mg (transporte de oxígeno optimizado)

? MANZANA VERDE - ANTIOXIDANTE CRUJIENTE:

- QUERCETINA: Flavonoide antiinflamatorio potente (4.42mg/100g)
- VITAMINA C: Antioxidante inmunológico (4.6mg/100g)
- FIBRA PECTINA: Control de colesterol y glucemia (2.4g/100g)
- POTASIO: Función cardíaca y presión arterial (107mg/100g)
- VITAMINA K: Coagulación sanguínea (2.2?g/100g)
- FOLATOS: Síntesis de ADN (3?g/100g)
- VITAMINA A: Salud ocular (54 IU/100g)
- MAGNESIO: Función muscular (5mg/100g)
- FÓSFORO: Energía celular (11mg/100g)
- ANTIOXIDANTES: Catequinas y epicatequinas
- ÁCIDO MÁLICO: Digestivo natural y energético
- FITOQUÍMICOS: Procianidinas protectoras
- POLIFENOLES: Múltiples compuestos antioxidantes

? PEPINO - HIDRATANTE DEPURATIVO:

- CONTENIDO DE AGUA: Hidratación suprema (95.2% agua)
- VITAMINA K: Coagulación y salud ósea (16.4?g/100g)
- VITAMINA C: Antioxidante fresco (2.8mg/100g)
- POTASIO: Equilibrio electrolítico (147mg/100g)
- MAGNESIO: Relajación muscular (13mg/100g)
- SÍLICE: Salud de piel, cabello y uñas
- CUCURBITACINAS: Compuestos antiinflamatorios únicos
- FLAVONOIDES: Apigenina y luteolina protectoras
- LIGNANOS: Compuestos antioxidantes
- TRITERPENOS: Antiinflamatorios naturales
- FIBRA SOLUBLE: Digestión suave (0.5g/100g)
- ÁCIDO CAFÉICO: Antioxidante y antiinflamatorio
- ÁCIDO ASCÓRBICO: Vitamina C natural

? MENTA - AROMÁTICA DIGESTIVA:

- MENTOL: Aceite esencial refrescante y digestivo
- MENTONA: Compuesto aromático relajante
- ÁCIDO ROSMARÍNICO: Antioxidante antiinflamatorio potente
- FLAVONOIDES: Hesperidina y luteolina
- VITAMINA A: Salud ocular (4054 IU/100g)
- VITAMINA C: Antioxidante (31.8mg/100g)
- HIERRO: Transporte de oxígeno (5.08mg/100g)
- MANGANESO: Metabolismo óseo (1.176mg/100g)
- FOLATOS: Función neurológica (114?g/100g)
- CALCIO: Salud ósea (243mg/100g)
- MAGNESIO: Función muscular (80mg/100g)

- ACEITES ESENCIALES: Limoneno, pineno, carvona
- PROPIEDADES CARMINATIVAS: Digestión de gases

? STEVIA/AZÚCAR RUBIA - DULZURA NATURAL:

- STEVIA: Edulcorante sin calorías ni glucemia
- GLUCÓSIDOS DE ESTEVIOL: Antioxidantes naturales
- AZÚCAR RUBIA: Minerales conservados vs refinado
- MELAZA: Antioxidantes y oligoelementos
- POTASIO: Función cardíaca (azúcar rubia)
- HIERRO: Transporte de oxígeno (azúcar rubia)

? BENEFICIOS SINÉRGICOS EXTRAORDINARIOS:

- DETOXIFICANTE SUPREMO: Pepino + quercetina + mentol
- HIDRATANTE: Alto contenido de agua + electrolitos naturales
- DIGESTIVO: Menta + [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") + pectina + ácido málico
- ANTIOXIDANTE: Quercetina + vitamina C + ácido rosmarínico
- ANTIINFLAMATORIO: Cucurbitacinas + mentol + flavonoides
- DEPURATIVO: Sílice + potasio + compuestos diuréticos
- REFRESCANTE: Mentol + agua + electrolitos

? ALTERNATIVA SUPERIOR A BEBIDAS COMERCIALES:

- Sin azúcar refinado (solo fructosa natural + stevia opcional)
- Hidratación natural vs electrolitos artificiales
- Antioxidantes frescos vs conservantes sintéticos
- Fibra natural vs espesantes industriales
- Mentol natural vs saborizantes artificiales
- Vitaminas biodisponibles vs sintéticas añadidas

??? TÉCNICA CULINARIA DETOX:

- Selección de manzanas por firmeza y aroma
- Pepino con piel para máximos nutrientes
- Menta fresca vs seca para aceites esenciales
- Licuado gradual para textura perfecta
- Equilibrio de sabores dulce-fresco-aromático
- Servido inmediato para máxima frescura

? COMPARACIÓN NUTRICIONAL VENTAJOSA:

- Bebidas detox comerciales: 120 kcal + 28g azúcar + aditivos
- Este licuado: 70.5 kcal + 0g azúcar añadido + antioxidantes naturales
- 400% más hidratación que jugos concentrados
- Mentol natural vs saborizantes artificiales
- Fibra natural vs productos filtrados

? VARIACIONES GOURMET DETOX:

- Versión cítrica: agregar jugo de lima fresco
- Versión verde: incluir espinacas baby
- Versión proteica: añadir proteína vegetal
- Versión especiada: incorporar jengibre fresco

- Versión tropical: agregar agua de coco

? CRONOGRAMA DE PREPARACIÓN REFRESCANTE:

- Preparación de manzanas: 2 minutos
- Preparación de pepino: 1.5 minutos
- Preparación de menta: 1 minuto
- Licuado y ajuste: 2 minutos
- Servido y decoración: 30 segundos
- Total: 7 minutos de fresca detox

? CIENCIA NUTRICIONAL APLICADA:

- Quercetina mejora absorción de vitamina C
- Sílice fortalece tejidos conectivos
- Mentol estimula receptores de fresca
- Fibra pectina ralentiza absorción de azúcares
- Potasio múltiple optimiza hidratación celular

? BENEFICIOS ESPECÍFICOS ÚNICOS:

- HIDRATACIÓN: Alto contenido de agua + electrolitos naturales
- DETOX: Pepino diurético + antioxidantes + fibra
- DIGESTIÓN: Menta + fibra + ácido málico
- PIEL: Sílice + antioxidantes + hidratación
- ENERGÍA: Fructosa natural + vitaminas + minerales

? COMPATIBLE CON ESTILOS DE VIDA:

- Vegano y [vegetariano](/recetas.php?search=vegetariano "vegetariano") 100%
- Sin gluten naturalmente
- Keto-friendly (versión sin endulzar)
- Paleo y whole food
- Dietas detox y depurativas
- Ayuno intermitente (versión sin azúcar)

?? PRESENTACIÓN VERDE ELEGANTE:

- Color verde vibrante naturalmente atractivo
- Textura refrescante y ligera
- Aroma mentolado estimulante
- Decoración con elementos frescos naturales
- Experiencia sensorial revitalizante

? DENSIDAD NUTRICIONAL HIDRATANTE:

- Más hidratación que 2 vasos de agua sola
- Antioxidantes superiores a suplementos sintéticos
- Fibra natural de múltiples fuentes
- Mentol equivalente a aceites esenciales
- Minerales biodisponibles concentrados

? BENEFICIOS NEUROSENSORIALES:

- Mentol estimula receptores de fresca

- Aromas verdes reducen estrés mental
- Hidratación mejora función cognitiva
- Colores verdes promueven calma
- Experiencia refrescante eleva estado de ánimo

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS DETOX:

- Diurético por pepino y potasio
- Digestivo por menta y fibra
- Antioxidante por quercetina y vitamina C
- Antiinflamatorio por cucurbitacinas y mentol
- Depurativo por sílice y compuestos bioactivos

BENEFICIOS PARA PIEL Y CABELLO:

- Sílice fortalece estructura capilar y uñas
- Hidratación mejora elasticidad cutánea
- Antioxidantes protegen contra envejecimiento
- Vitamina C estimula síntesis de colágeno
- Mentol mejora circulación cutánea

IDEAL PARA MOMENTOS ESPECIALES:

- Despertar detox matutino
- Hidratación post-ejercicio
- Momento de frescura en calor
- Pausa refrescante de media tarde
- Bebida digestiva ligera

TÉCNICAS DE OPTIMIZACIÓN DETOX:

- Usar ingredientes bien fríos para máxima frescura
- Licuar suavemente para preservar nutrientes
- Servir inmediatamente para aromas volátiles
- Decorar con elementos frescos al momento
- Consumir rápido para máxima hidratación

Este licuado detox representa la perfecta armonía entre hidratación terapéutica y placer sensorial, demostrando cómo la combinación inteligente de manzana verde rica en quercetina, pepino hidratante y menta aromática puede crear una bebida extraordinariamente saludable que depura el organismo, hidrata profundamente y revitaliza los sentidos mientras deleita con sabores frescos y naturales, transformando cada sorbo en una experiencia detoxificante que purifica, energiza y refresca el cuerpo naturalmente.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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