

INFUSIONES Y AGUAS SABORIZADAS

El agua es la bebida más sana y menos calórica. Sabemos que es recomendable tomar **2 litros de agua al día**, pero muchas veces puede ser de lo más aburrido y soso.

Una manera sabrosa y colorida pueden ser tomar las aguas saborizadas o vitaminadas.

Las aguas saborizadas son ideales para ayunos, dietas depurativas, cuando hacemos deporte, para hidratarnos cuando vamos a la playa o la montaña o simplemente para obligarnos a beber más agua y darle un toque de sabor a la bebida sin aditivos ni azúcares.

Bebida para después de realizar deporte o para días muy calurosos:

Cuando realizamos deporte o hace mucho calor, perdemos electrolitos en el sudor y deben reponerse tomando líquidos que los contengan. Los electrolitos son iones que se encuentran en la sal, estos afectan la cantidad de agua en el cuerpo, la acidez de la sangre (el pH), la actividad muscular y otros procesos importantes. Una bebida ideal para reponerlos es con **sal y agua de coco**.

¿Cómo preparar agua saborizadas?

Las aguas vitaminadas son muy fáciles de preparar y puedes variar el sabor para hacer más llevadero el hábito de beber agua diariamente.

1º Paso

Buscar un recipiente de cristal, jarra o bote con grifo dispensador.

2º Paso

Agua mineral filtrada o con gas

3º Paso

Elegir las frutas, verduras o hierbas aromáticas que vamos a usar, lavándolas bien previamente. Las porciones de frutas y hierbas a utilizar pueden variar según la intensidad de sabor color y aroma que deseases.

4º Paso

Cortar las frutas en dados o gajos, las introducimos en una jarra grande con un litro de agua y las hierbas que escojamos.

5º Paso

Dejamos reposar el agua un mínimo de 30 min a 5 horas en la neveras. Cuanto más tiempo repose, más sabor y color tendrá.

¡Ya tienes tu agua saborizada lista para tomar!

SKEYNDOR

¿Qué ingredientes podemos usar?

Podemos usar aquellos ingredientes que más nos gusten o los que tengamos disponibles en el momento. Os propongo algunos ejemplos:

Cítricos: Naranja, mandarina, pomelo, lima

Pepino: Llena tu botella de agua con rodajas de pepino, esto le dará aroma y un gusto refrescante.

Frutas de temporada : melocotones, sandia, peras, albaricoques..

Sandia: Aporta vitaminas A, C, E, potasio, magnesio y otras sales minerales. Es depurativa y antioxidante.

Hierbas aromáticas: La menta, la albahaca, el perejil, el cilantro, lemongrass ,romero, tomillo son ideales para añadir más aroma a las agua saborizadas. Para intensificar su sabor podemos machacarlas un poco antes.

Jengibre y curcuma : Gran digestivo, picante y antiinflamatorio.

Frutos rojos: Arándanos, frambuesas, moras y fresas.

Truco para hacer aguas saborizadas de manera rápida y divertida

Prepara con antelación cubitos con trocitos de frutas y hierbas y guárdalos en el congelador, para cuando te apetezca tomar agua aromatizada la puedas tener en el momento. También puedes usarlos para aromatizar tus zumos o refrescos, poniendo una frambuesa, cereza, hierbabuena en cada uno de los espacios de la cubitera.

Recetas de aguas saborizadas y vitaminadas

1. Agua de Limón

Zumo de medio limón y agua

2. Agua desintoxicante

4 rodajas de limón
2 rodajas de pepino
4 hojas de menta fresca
1 cucharada de chía

3. Agua para acelerar metabolismo

1 manzana en rodaja y dos palitos de canela.

4. Agua de chía

1 cucharada de chía y una cucharadita de jugo de limón.
Cuando la semilla de chía se combina con agua, libera un gel que al tomarlo ayuda a sentirnos satisfechos por más tiempo y también a retrasar el aumento de azúcar en la sangre.

SKEYNDOR

5. *Agua reductora*

1 fresa en rodajas, 4 rodajas de pepino, 2 rodajas de limón y 2 hojas de menta cortadas en cubitos.

6. *Agua desintoxicante de coco*

1/2 taza de agua de coco, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharadas de jugo de aloe vera y una taza de agua.

7. *Agua antioxidante*

Moras, agua y savia

8. *Agua vit C*

Agua, naranja, también se puede añadir el agua de coco

9. *Agua fresca*

Agua, Menta y fresas

10. *Agua Mojito*

Agua, Lima y hierbabuena

11. *Agua vitamix*

Agua, fresas, pepino, lima y hierbabuena

12. *Agua limpiadora*

Medio pepino y medio limón, ambos en rodajas, y 1/4 de hojas de menta. Deliciosa agua saborizada que además actúa como desintoxicante y diurético.

13. *Aguas Detoxificantes*

Agua con sandía y albahaca: 2 rebanadas de sandía, puñado de albahaca.

Agua con fresas y romero: 1 pepino, fresas y una rama de romero.

Agua de fresas, naranja y albahaca: fresas, naranja, 1 rama de albahaca.

Agua de mandarina y arándanos: mandarinas y unos arándanos.

El agua de coco ayudará a regular la digestión, eliminar toxinas y reducir la inflamación, entre otras cosas.