

REGALO · GUÍA 2 DE 2

20 Recetas Frías con tu electrolito

Ideas para variar tu botella sin agregar azúcar: hielo, frutas, hierbas y té frío. Una receta al día, con tu scoop de siempre.



RECETAS 1 A 10

Para tu botella de hoy

01

Limonada de hielo

1 scoop · 500 ml de agua fría · hielo · rodajas de limón

Agita y sirve sobre hielo.

02

Agua de pepino y menta

1 scoop · 500 ml de agua · 4 rodajas de pepino · hojas de menta

Machaca la menta, mezcla y deja 10 min en la nevera.

03

Lima y jengibre

1 scoop · 500 ml de agua · 3 rodajas finas de jengibre · jugo de ½ lima

Mezcla y reposa 15 min fría.

04

Té verde helado

1 scoop · 400 ml de té verde ya frío · hielo · rodaja de limón

Disuelve el scoop en el té frío, no en caliente.

05

Sandía fresca

1 scoop · 1 taza de sandía en cubos · 300 ml de agua · hielo

Licúa 20 segundos.

06

Piña y hierbabuena

1 scoop · ½ taza de piña · 300 ml de agua · hierbabuena · hielo

Licúa y cuela si quieres.

07

Granizado de lima

1 scoop · 1 taza de hielo · 150 ml de agua · jugo de 1 lima

Licúa hasta triturar el hielo.

08

Agua con fresas

1 scoop · 500 ml de agua · 4 fresas en rodajas · hielo

Mezcla y deja 10 min en frío.

09

Manzana y canela

1 scoop · 500 ml de agua · ½ manzana en cubos · 1 ramita de canela

Reposa 20 min en la nevera.

10

Mango frío

1 scoop · ½ taza de mango en cubos · 300 ml de agua · hielo

Licúa 20 segundos.

Recuerda: 1 scoop al día en total. Elige una receta por día; no sumes scoops. Las frutas aportan su propio azúcar natural: úsalas con medida. Para llevar: prepárala en tu botella o termo y tómalala en el día.

RECETAS 11 A 20

Para tu botella de hoy

11

Jamaica fría

1 scoop · 400 ml de infusión de flor de jamaica fría y sin endulzar · hielo

Disuelve el scoop con la infusión ya fría.

12

Naranja y romero

1 scoop · 500 ml de agua · 2 rodajas de naranja · 1 ramita de romero

Reposa 15 min fría.

13

Maracuyá

1 scoop · pulpa de ½ maracuyá · 400 ml de agua · hielo

Licúa 10 segundos y cuela.

14

Papaya y lima

1 scoop · ½ taza de papaya · 300 ml de agua · jugo de ½ lima

Licúa 20 segundos.

15

Frutos rojos

1 scoop · ½ taza de frutos rojos congelados · 300 ml de agua

Licúa hasta que quede liso.

16

Limón y albahaca

1 scoop · 500 ml de agua · hojas de albahaca · jugo de ½ limón

Machaca la albahaca y mezcla.

17

Melón fresco

1 scoop · 1 taza de melón · 300 ml de agua · hielo

Licúa 20 segundos.

18

Kiwi y lima

1 scoop · 1 kiwi pelado · 300 ml de agua · hielo

Licúa y sirve frío.

19

Agua con gas

1 scoop · 400 ml de agua con gas muy fría · hielo

Mezcla despacio para que no rebose.

20

Paleta helada

1 scoop · 300 ml de agua · trocitos de fruta · moldes

Mezcla, vierte en los moldes y congela 4 horas.

Recuerda: 1 scoop al día en total. Elige una receta por día; no sumes scoops. Las frutas aportan su propio azúcar natural: úsalas con medida. Para llevar: prepárala en tu botella o termo y tómala en el día.