



Distrito Sano  
HEALTH & WELLNESS

# Bebidas Mexicanas

HEALTHY





# AGUA DE PIÑA CON LIMÓN

## INGREDIENTES:

- Pepino pequeño (3pz)
- Piña congelada en cuadritos (2tz)
- Zumo de limón o lima (1tz)
- Agua natural (3tz)
- Monk fruit en polvo o gotero, o el endulzante de tu preferencia (te recomiendo que endulces el vaso que consumiras)



## PREPARACIÓN:

1. Licua todos los ingredientes
2. Te recomiendo que sirvas en un vaso y endulces a tu gusto

# AGUA DE SANDÍA

## INGREDIENTES:

- Sandía sin semillas y cortada en cubitos (4 tz)
- Endulzante a tu gusto
- Agua (4 tz)
- Jugo de limón (1 pz)
- Hielo al gusto
- Agua natural (2 litros)



## PREPARACIÓN:

1. Licua los cubos de sandía, posteriormente agrega las tazas de agua y licua hasta que la sandía se haya disuelto por completo.
2. Añade el jugo de limón y el resto del agua, revuelve perfectamente y agrega hielo al gusto.
3. Te recomiendo que sirvas en un vaso y endulces a tu gusto.





# FRAPPE DE JAMAICA CON CHAMOY

## INGREDIENTES:

- Flor de jamaica (½ tz)
- Agua (1 tz)
- Hielo (2 tz)
- Chamoy sin azúcar
- Monk fruit

## PREPARACIÓN:

1. En una olla coloca el agua y pon a hervir. Una vez que empiece a hervir coloca la flor de jamaica para que suelte sus jugos.
2. Deja hervir de 5 a 7 minutos y después retira del fuego.
3. Cuela el agua para separar las flores y reservar el agua de jamaica para dejarla enfriar.
4. Licua el hielo, el agua de jamaica, chamoy y monk fruit.
5. Sirve en un vaso y disfruta.



# HEALTHY HORCHATA

## INGREDIENTES:

- Hojuelas de avena (1 tz)
- Agua natural (1L)
- Ramas de canela (2 ramitas)
- Leche de almendras (500 ml)
- Monk fruit (1/4tz)
- Hielo al gusto

## PREPARACIÓN:

1. En un litro de agua, deja reposar por dos horas la avena en hojuelas con ramas de canela y monk fruit
2. Después licua los ingredientes anteriores con la leche de almendras
3. Pasa por un colador la mezcla.
4. Sirve en un vaso con hielos y disfruta.





# AGUA DE LIMON CON CHIA

## INGREDIENTES:

- Zumo de limón (5 pz)
- Chía (3C)
- Monk fruit (¼ tz)
- Hielo
- Agua (500ml)



## PREPARACIÓN:

1. En una jarra, coloca todos los ingredientes excepto el hielo, y mezcla bien con ayuda de una cuchara.
2. Deja reposar la jarra en el refrigerador de 30 a 45 minutos.
3. Sirve el agua de limón en un vaso con hielo.

# MANGONADA

## INGREDIENTES:

- Mango congelado (8 tz)
- Mango en cubitos (1 tz)
- Agua (4 tz)
- Monk Fruit (¼ tz)
- Zumo de limón (¼ tz)
- Chamoy de jamaica sin azúcar (1 tz)
- Chilito en polvo bajo en sodio al gusto



## PREPARACIÓN:

1. Licúa el mango congelado junto con el monk fruit, agua y el zumo de limón.
2. En un vaso, sirve una capa de la mezcla anterior y una o dos cucharadas de chamoy de jamaica sin azúcar, repite hasta llenar el vaso.
3. Añade encima cubitos de mango y espolvorea chilito en polvo bajo en sodio y disfruta.

