



# RECETARIO



PROGRAMA NUTRIR 21 DIAS

Las aguas saborizadas de este recetario se pueden endulzar con stevia o consumirlas de forma natural.  
Sugerimos consumirlas en el día o hasta 24 hs desde su elaboración

## AGUA DE PEPINO, MENTA Y LIMA

### Ingredientes:

1 litro de agua.  
1/4 de pepino en rodajas  
4 hojas de menta  
1 lima

Procesar medio litro de agua con las rodajas de pepino, jugo de lima y menta. Colocar en botella de vidrio, completar con agua hasta llegar al litro. Llevar a heladera por no menos de 2 horas.

## LIMONADA CON FRUTILLAS Y MENTA

### Ingredientes:

1 limón grande.  
1 litro de agua.  
4 hojitas de menta.  
5 frutillas en rodajas

Colocar el jugo de limón con su pulpa (sin semillas y sin hollejos) con la menta, frutillas y el agua. Colocar en botella de vidrio y enfriar por mas de 2 horas.

## AGUA PUMPKIN

### Ingredientes:

Ramita de canela  
Clavo de olor .  
2 Naranjas  
1 manzana en rodajas

Colocar las naranjas con su pulpa (sin semillas y sin hollejos) con las rodajas de manzana, canela y clavos de olor. Colocar en botella de vidrio dejar reposar 2 horas en la heladera antes de consumir.

## AGUA DE FRUTILLAS

### Ingredientes:

1 litro de agua.  
50g de frutillas

Procesar medio litro de agua con las frutillas y colocar en botella de vidrio, completar con agua hasta llegar al litro. Llevar a heladera por al menos 2 horas.

## LIMONADA

### Ingredientes:

1 limón grande.  
1 litro de agua.  
4 hojitas de menta.  
1 moneda de jengibre.

Procesar la pulpa del limón (sin semillas y sin hollejos) con la menta, jengibre y el agua. Colocar en botella de vidrio preferente y enfriar.

### AGUA DE MELÓN Y ARANDANOS

#### Ingredientes:

2 rodajas de melón  
1 litro de agua.  
4 hojitas de menta.  
1 puñado de arándanos

Cortar el melón en cubos. Colocar en botella de vidrio los arándanos, el melón, la menta y el litro de agua. Dejar enfriar por mas de 2 horas antes de consumir.

### AGUA DE SANDÍA, LIMA Y MENTA.

#### Ingredientes:

2 rodajas de sandía  
1 litro de agua.  
4 hojitas de menta.  
1 lima

Cortar la sandía en cubos. Colocar en botella de vidrio el jugo de lima, la sandía, la menta y el litro de agua. Dejar enfriar por más de 2 horas antes de consumir.

### AGUA DE MANGO Y MARACUYA

#### Ingredientes:

1 mango en cubos  
1 maracuyá en cubos.  
1 litro de agua

Procesar los cubos de maracuyá y mango en 1 botella de vidrio y cubrir con 1 litro de agua. Enfriar por 12 horas.

### AGUA DE PIÑA, NARANJA Y JENGIBRE

#### Ingredientes:

2 rodajas de ananá en cubos  
1 naranja  
1 litro de agua  
1 monedita de jengibre

Cortar la piña en cubos, la naranja con su pulpa (sin semillas y sin hollejos), el trozo de jengibre y el litro de agua potable. Colocar en botella de vidrio dejar reposar 2 horas en la heladera antes de consumir.

### AGUA DE FRUTILLAS, KIWI Y MENTA

#### Ingredientes:

2 kiwis  
5 frutillas  
1 litro de agua  
4 hojas de menta

Procesar 1 kiwi y 2 frutillas con el litro de agua. Cortar el kiwi en rodajas y las frutillas en láminas y las hojas de menta con el agua saborizada ya procesada. Dejar reposar en heladera por mas de 2 horas. Puede prepararse directamente en rodajas con el litro de agua, sin procesar.

### POMELADA DE PEPINO

#### Ingredientes:

2 pomelos  
1/4 de pepino  
1 litro de agua

Exprimir el jugo de 2 pomelos, cortar el pepino en laminas y colocar en botella de vidrio. Colocar el litro del agua y llevar a la heladera por mas de 2 horas.

### AGUA DE PIÑA Y FRUTILLAS

#### Ingredientes:

2 rodajas de ananá en cubos  
1 litro de agua  
5 frutillas

Cortar la piña en cubos, las frutillas en láminas y el litro de agua potable. Colocar en botella de vidrio dejar reposar más de 2 horas en la heladera antes de consumir.