

Recetas para bebidas



Las bebidas azucaradas, tales como los refrescos, bebidas deportivas, bebidas de frutas y bebidas de energía, le añaden a su dieta calorías sin nutrición. ¿Sabía que una soda tiene 140 calorías y 10 cucharaditas de azúcar? En lugar de tomar bebidas azucaradas, mejor tome una deliciosa bebida baja en calorías y baja en azúcar.



EL TÉ CON HIELO

El té con hielo

Llene una jarra de cristal con agua, dos bolsas de Yerba Mate negro y verde, u otro tipo de té. Ponga la jarra en un lugar soleado en el patio de su casa por varias horas o por un día completo para un sabor más fuerte. Mantenga la jarra de té en el refrigerador para tener una bebida saludable, rápida y que puede tomar en cualquier momento. Sírvala con hielo como una refrescante bebida de 0 calorías.



EL JUGO DE TOMATE

El jugo de tomate

Corte 5 tomates maduros en cuatro partes. Échelos en la licuadora con una raíz de apio, cortada en pedazos y 2 tazas de agua. Cuélelo para remover las semillas. Añada el jugo de un limón y 1 cucharadita de sal. Una porción de 12 onzas tiene 54 calorías.



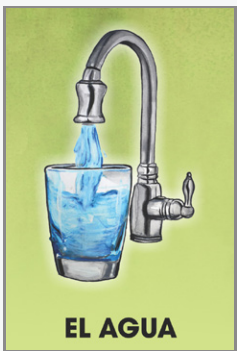
El agua con limón

Corte un limón entero en rebanadas finas y mézclelo con 8 ½ tazas de agua. Añada unas cuantas hojas de menta de su jardín para añadir color y sabor. Es una bebida refrescante y una porción de 12 onzas tiene solo 3 calorías.



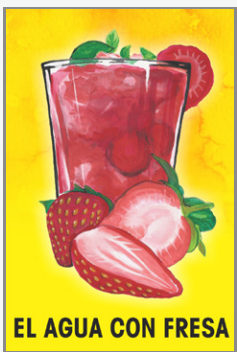
La limonada

Licúe de 2 a 4 limones o limas grandes, incluyendo la cáscara y las semillas en una licuadora. Mezcle con 7 tazas de agua para llenar una jarra. Use un colador y luego añada 1/3 taza de azúcar. Sirva con hielo. Una porción de 12 onzas tiene 41 calorías.



El agua

Siempre mantenga una jarra de agua en el refrigerador para refrescarse usted a o sus niños con 0 calorías en un día caluroso.



El agua con fresa

Remueva los tallos de una libra de fresas lavadas. Añada las fresas a una licuadora con ¼ taza de miel. Mezcle con 7 tazas de agua. Sirva con hielo para una deliciosa recompensa. Una porción de 12 onzas solo tiene 79 calorías.



El agua de melón

Corte un melón cantaloupe maduro por la mitad y remueva la cáscara y las semillas. Córtele en pedazos pequeños y póngalos en la licuadora. Mezcle con 6 tazas de agua. No necesita añadir azúcar a esta deliciosa bebida. Una porción de 12 onzas solo tiene 36 calorías.



El jugo de piña

Lave la superficie de una piña, pélela, sáquele el centro y córtela en pedazos. Échela en la licuadora y mezcle con 6 tazas de agua. No necesita añadir azúcar a este refrescante jugo. Una porción de 12 onzas solo tiene 72 calorías.



El té de hierbas

El té de hierbas como la camomila, menta, naranja y limón son excelentes bebidas para toda la familia porque no continúen azúcar ni cafeína. Las bolsas de té de hierbas están disponibles en los supermercados. Para hacer té de canela, hierva 2 rajas de canela en 4 tazas de agua por 15 minutos. Sírvalo caliente o frío. Esta refrescante bebida tiene 0 calorías.



La leche

La leche es una parte importante de una dieta saludable tanto para niños como para los adultos. Una porción de 12 onzas de leche con 1% de grasa sólo tiene 225 calorías.



Beverage recipes

Sugar-sweetened beverages such as sodas, sports drinks, fruity drinks, and energy drinks add calories to your diet and no nutrition. Did you know that one soda has 140 calories and 10 teaspoons of sugar? Instead of drinking sugar-sweetened drinks, try one of the refreshing and delicious low-calorie, low-sugar beverages listed below.



ICED TEA

Iced tea

Place a glass pitcher filled with water and two bags of black, green, Yerba Mate or any kind of tea in a sunny spot in your back yard for several hours or all day for stronger taste. Keep a pitcher of chilled tea in the refrigerator for a quick, healthy drink any time. Serve chilled over ice for a refreshing 0 calorie beverage.



TOMATO JUICE

Tomato juice

Cut 5 very ripe, mid-size tomatoes into quarters and liquefy in a blender with one celery stalk cut into chunks and 2 cups of water. Strain to remove seeds. Add the juice of 1 lemon and 1 teaspoon salt. Each 12-ounce serving has 54 calories.



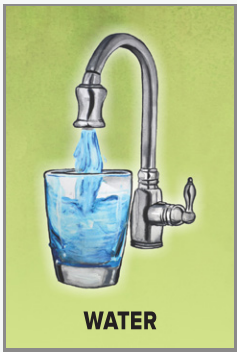
Lemon agua fresca

Cut a whole lemon into thin slices and mix with 8 ½ cups of chilled water. Add a few mint leaves from your garden for color and taste. Refreshing and only 3 calories for a 12-ounce serving.



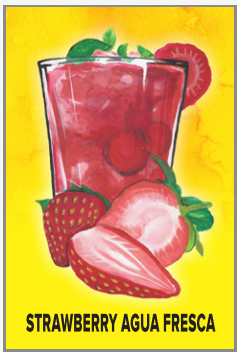
Lemonade

Liquefy 2 to 4 large lemons or limes, including rind and seeds, in a blender. Mix with 7 cups of water to fill a pitcher. Strain and add 1/3 cup of sugar. Serve chilled over ice. A 12-ounce serving has 41 calories.



Water

Always keep a pitcher of chilled water in the refrigerator for a 0 calorie way for you and your kids to cool off on a hot day.



Strawberry agua fresca

Remove the stems from a pound of washed strawberries. Liquefy the strawberries in a blender with ¼ cup of honey. Mix with 7 cups of water. Serve chilled over ice for a delicious treat that's only 79 calories for a 12-ounce serving.



Melon agua fresca

Cut a ripe cantaloupe in half and remove the rinds and seeds. Slice the cantaloupe into chunks and liquefy in a blender. Mix with 6 cups of water. No need to add sugar to this delicious beverage that's only 36 calories per 12-ounce serving.



Pineapple juice

Wash the surface of a whole pineapple, peel, core, and cut into chunks. Liquefy the pineapple chunks in a blender. Mix with 6 cups of water. No need to add sugar to this refreshing juice that's only 72 calories per 12-ounce serving.



Herbal tea

Herbal teas, such as chamomile, peppermint, orange, and lemon are a great beverage for the whole family because they do not contain caffeine or sugar. Herbal tea bags are available at grocery stores. To make cinnamon tea, boil 2 large cinnamon sticks in 4 cups of water for 15 minutes. Serve hot or chill and serve over ice for a refreshing 0 calorie beverage.



Milk

Milk is an important part of a healthy diet for both kids and adults. A 12-ounce serving of 1% milk has 225 calories.