



## LIMONADA CON PEPINO

Rica y refrescante! Opcion ideal para mantenerte hidratado.

 10 minutos 6 vasos

## INGREDIENTES

- 6 piezas de limón [408 g]
- 1 unidad grande de pepino [400 g]
- 3 cucharaditas de azúcar morena [9 g] ○ 2 cucharaditas de azúcar granulada [8 g] ○ 2 cucharaditas de azúcar mascabado [10 g]
- 1000 gramos de agua potable

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Expressimos los limones. Con la mandolina, cortamos unas rodajas de pepino muy finas que usaremos para decorar los vasos cuando sirvamos nuestra bebida. Preparamos un almíbar disolviendo el azúcar en un vaso de agua y llevándolo a ebullición, mientras removemos bien, durante cinco minutos. Así obtenemos un producto azucarado en el que los granos de azúcar no se precipitarán en el fondo de la jarra. Dejamos enfriar el almíbar. Rallamos el resto del pepino, colocándolos después en un colador fino donde los apretamos para obtener su jugo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO [283 g]	% DDR
ENERGÍA	11 kcal	31 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	6 mg	0 %
H. CARBONO	3 g	10 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	-