



BEBIDA DORADA - LIMONADA CON CÚRCUMA

Una deliciosa limonada con jengibre y cúrcuma para hidratarte a puro sabor. Adaptado de Recetario Colaborativo Funcional de @sofi.nutricia

 2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de limón, zumo, fresco
- 2 cucharas soperas colmadas de azúcar, moreno (46 g) - Esta cantidad puede variar según tu tolerancia y entrenamiento del tubo digestivo en competencia. ATENCIÓN: SI NO LO ESTÁS TOMANDO CERCA DEL EJERCICIO, ENTONCES REEMPLAZAR POR STEVIA.
- 1 litro de agua - 5 rodajitas de raíz de JENGIBRE fresco - 1 cucharada soperas de CÚRCUMA
- Hojas de menta, fresca
- 1 sobre comercial de sal común (1 g) - SIEMPRE Y CUANDO SE UTILICE CON FINES DEPORTIVOS.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir el litro de agua + las raíces de jengibre. Dejar que por cocción desprenda sus propiedades al agua.
- 2º Agregar la cucharada de cúrcuma, el azúcar y el jugo de 1 a 2 limones exprimidos.
- 3º Apagar el fuego.
- 4º Opcionalmente agregar hojas de menta. Dejar reposar.
- 5º Si la vas a usar con fines deportivos, agregar el contenido de sal necesario según tu requerimiento de sodio.
- 6º Colalo para apartar residuos y tomalo BIEN FRÍO.
- 7º Ideal para fomentar hidratación pre-ejercicio, durante el mismo o re-hidratarse pos-ejercicio.
- 8º RECORDÁ NO PROBAR NADA NUEVO EN COMPETENCIA. PROBAR TODO ANTES, SIEMPRE!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (576 g)	% DDR
ENERGÍA	19 kcal	107 kcal	5 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	36 mg	206 mg	9 %
H. CARBONO	4 g	24 g	8 %
AZÚCARES	4 g	24 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	—