



Dispenser de sabores

¿Cómo hacerlo?:

1) Limonada clásica:

- 2 litros de agua mineral o de filtro
- Hojas de menta a gusto
- 2 limones exprimidos
- 2 limones cortados en rodajas
- Mucho hielo

Opcional para endulzar: jarabe de agave o miel.

¡Revolver y listo!

2) Licuado de coco, ananá y mango:

(Preparar en licuadora previamente y servir en dispenser)

- 1 litro de agua de coco
- 1/2 litro de leche de coco
- 1 taza de mango cortado en cubitos
- 2 tazas de ananá cortada en cubitos
- Mucho hielo

Opcional para endulzar: azúcar de coco

¿Se animan a preparar algo así para el próximo almuerzo en familia o con amigos?

Esta idea además de ser saludable, muy rica, fresca y fácil de preparar, ayuda a disminuir el consumo en exceso de gaseosas en eventos sociales

