

RECETAS

NUTRICIÓN

> Hidratación



Hidratación

#1

Agua aromatizada con frutos rojos, canela y limón

1 persona Calorías/persona

5 min. **0kcal**

Refrescantes y sencillas. Una receta rápida que querrá repetir una y otra vez. Añada más agua según sus preferencias. Saque el máximo provecho a los ingredientes, reutilizándolos en batidos, tés, etc.



Preparación

Primero, corte la cáscara del limón; después, ponga en un vaso o una jarra de agua todos los ingredientes y déjelos en infusión

Ingredientes

- 1 cáscara de limón
- 200 ml de agua
- 1 rama de canela
- 30 g de frutos rojos al gusto



YUM

Hidratación

#2 Infusión de jengibre, hierbabuena y canela

1 persona Calorías/persona

5 min. **0kcal**

Esta receta promete calentar los días más fríos, con aromas coloridos y frescos. Puede añadir más agua y guardar la bebida en una jarra térmica, para tomarla a lo largo del día. Saque el máximo provecho a los ingredientes, reutilizándolos en batidos, tés, etc.



Preparación

Primero corte la rodaja del jengibre; después, ponga todos los ingredientes en un vaso o una jarra con agua caliente y déjelos en infusión. Espere hasta sentir que los aromas están bien acentuados.

Ingredientes

- 1 rodaja de jengibre fresco
- 4 hojas de hierbabuena fresca
- 1 rama de canela
- 200 ml de agua caliente



YUM

Hidratación

#3 Caldo aromático de espinacas

1 persona Calorías/persona

10 min. **0kcal**

Un caldo versátil y nutritivo, que intensifica el frescor de las hierbas aromáticas. Saque el máximo provecho de los ingredientes, utilizándolos en cremas o purés.



Ingredientes

- Piel de cebolla y ajo (bien lavadas)
- 200 ml de agua
- Tallos de perejil o cilantro (bien lavados)
- Cardamomo
- 1 rama de citronela
- 50 g de tallos de espinacas

Preparación

Primero lave las pieles, los tallos de las verduras y las hierbas aromáticas. Ponga todo en una olla con agua hirviendo. Cuele el preparado y retire las pieles, para quedarse con un caldo colado aromático.



YUM

Hidratación

#4 Gelatina de manzana y frutos rojos

4 personas | fibra/persona | calorías/persona | proteína/persona
20 min. | **2g** | **30kcal** | **1g**

Naturalmente dulce, e incluso va muy bien para alegrar el postre o la merienda. Una forma sencilla y diferente para mantener la hidratación.



Preparación

Primero, ponga al fuego en una olla la manzana con los frutos rojos, la rama de canela, la ralladura y el zumo de limón con un poco de agua. Deje que se cueza todo y triture hasta obtener un puré homogéneo.

Hidrate las hojas de gelatina en agua fría. Después, añádalas al puré de fruta cocida aún caliente. Añada el resto de agua fría y mezcle bien.

Coloque el preparado en un recipiente, deje enfriar, y guárdelo en la nevera hasta que se solidifique.



YUM

Ingredientes

- 100 g de frutos rojos (moras, frambuesas, arándanos)
- 1 manzana
- 1 rama de canela
- 1 limón para ralladura y zumo
- 2 hojas de gelatina incolora
- 500 ml de agua



Hidratación

#5 Gelatina de café

4 personas | fibra/persona | calorías/persona | proteína/persona
20 min. | **0g** | **30kcal** | **1g**

Una excelente alternativa para terminar sus comidas. Sabrosa e hidratante, muy fácil de preparar y conservar. Vamos a ello.



Preparación

Primero prepare el café. Hidrate las hojas de gelatina en agua fría.

Después, ponga el café en una olla hasta que esté bien caliente y añada las hojas de gelatina ya hidratadas. Si quiere, puede añadir la rama de canela para aromatizar.

Retírelo del fuego y eche el preparado en un recipiente (o en varios individuales), deje enfriar y guárdelo en la nevera hasta que se solidifique.

Ingredientes

- 1 cucharada de café soluble (10 g)
- 2 hojas de gelatina incolora
- 500 ml de agua
- 1 rama de canela (opcional)



YUM

Estas recetas se han elaborado en colaboración con la Dra. Diana Miranda, nutricionista especializada en trastornos neurodegenerativos; la Dra. Rita Cardoso, logopeda especializada en problemas asociados a la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento; y el chef Fábio Bernardino.