Las Bebidas Energéticas

Las **bebidas energéticas**, son aquellas bebidas que se encuentran **libre de alcohol** y todo tipo de estimulantes tales como edulcorantes, con la finalidad, de ayudar a las personas que las ingieren con sus problemas de fatiga y cansancio.

Dichas bebidas, suelen ser de gran utilidad para aquellas personas que tienen un estilo de vida muy ajetreado, ya que una de sus características es aumentar las habilidades mentales para que el cuerpo pueda trabajar de una manera óptima por grandes cantidades de tiempo.

Bebidas energéticas naturales

Agua de coco

El **agua de coco**, es una las mejores **bebidas energéticas** debido a su alto contenido potásico y sódico, además de tener un gran sabor y ser bastante fácil de preparar.

Ingredientes

- Dos cocos naturales
- Un litro de agua
- Azúcar al gusto
- Leche evaporada

Preparación

1. Para comenzar, se deben de partir los cocos por dos razones, la primera, es que debemos de extraer el agua que contienen, y la segunda es que debemos de recolectar su carne para la preparación de la bebida.

2. En la licuadora, agregaremos la carne del coco, así como su agua acompañada de azúcar y un poco de agua, y procederemos a licuar hasta conseguir una especie de pasta.
3. Para finalizar, verteremos la leche, así como el agua restante hasta que la bebida tenga una consistencia de nuestro gusto.
4. Pasamos a refrigerar la bebida para disfrutarla mucho más.

Jugo de naranja

Los **jugos cítricos** son bastante conocidos, y esto se debe a que contienen una gran cantidad de vitaminas que son de gran utilidad para nuestro cuerpo.

Ingredientes

- Dos naranjas
- Un limón
- Un litro de agua
- Azúcar

Preparación

1. Para empezar, debemos de preparar los ingredientes, para eso, las naranjas tienen que ser peladas y luego cortadas en varios pedazos para ser procesadas de buena manera.
2. Con el **limón**, podemos hacer lo mismo que con las naranjas, aunque otra forma viable es la de extraer su jugo por medio de un exprimidor.
3. En la licuadora, agregaremos las naranjas cortadas en

conjunto con el jugo de limón extraído, y, por último, el azúcar.
4. Licuamos hasta tener una consistencia homogénea y colamos para eliminar los restos de la pulpa de la naranja.
5. Se recomiendo llevar la bebida al refrigerador por uno 30-40 minutos antes de ingerirla.

Limonada

Una de las bebidas más conocidas por todos, y una de las favoritas de los niños en el hogar, al igual que todos los otros **cítricos**, su gran sabor y aporte de vitaminas la hacen una de las bebidas preferidas por todos.

Ingredientes

- Seis limones
- Un litro de agua
- Cubos de hielo
- Azúcar al gusto

Preparación

1. Su preparación es bastante sencilla, para comenzar, debemos de extraer el jugo de la mayor parte de los limones y dejar unos pocos para utilizarlos más tarde. Con los **limones** seleccionados para la extracción, podemos utilizar un procesador o un exprimidor para extraer dicho jugo.
2. En la licuadora, agregaremos el agua, acompañada del

jugo de limón y el azúcar, procedemos a licuar hasta obtener un sabor dulce y al mismo tiempo refrescante.
3. Para servir, se recomienda utilizar una gran cantidad de cubos de hielo al igual que acompañar la bebida con varias rodajas de limón que podemos conseguir con los limones que no fueron utilizados en la extracción.

Bebidas energéticas caseras

Batido de yogurt, fresa y avena

Una de las bebidas más deliciosas debido a la incorporación del yogurt, que hace tener a la bebida, una mejor **consistencia que la leche**.

Ingredientes

- Medio litro de yogurt natural
- Cinco fresas
- Cien gramos de hojuelas de avena
- Azúcar o cualquier edulcorante (opcional)
- Cubos de hielo (opcional)

Preparación

1. Para empezar la preparación de esta deliciosa bebida, debemos de preparar las fresas, para eso, las cortaremos en la mitad para que sean procesadas con mayor facilidad.
2. En la licuadora, colocaremos todos los ingredientes, y procederemos a licuar hasta conseguir un batido de color y lleno de sabor.
3. Puede ser servido de inmediato o llevar a refrigerar.

Bebidas energéticas para diabéticos

Agua de limón

Una de las **bebidas más simples** e importantes puede ser el agua de limón, esta bebida, puede ser sustituta del agua regular ya que proviene de ella, pero con la característica de poseer un toque refrescante y agradable.

Ingredientes

- Dos limones
- Medio litro de agua
- Cubos de hielo (opcional)

Preparación

1. Para preparar el agua de limón, empezaremos a extraer el jugo de los limones, para eso, podremos utilizar un exprimidor.
2. En una licuadora, agregaremos tanto el agua como el jugo extraído, y procedemos a mezclar hasta tener una bebida homogénea.
3. Para servir, se recomienda utilizar cubos de hielo al igual que rodajas de limón.

Café

El café puede ser utilizada como una **bebida energizante**, ya que al ser consumida sin ningún tipo de azúcar o endulzante puede ser ingerida por todo tipo de personas.

Ingredientes

- Cuatro cucharadas de café
- Medio litro de agua

Preparación

1. Para empezar, debemos de llenar el contenedor de nuestra

tetera con el agua.
2. En el filtro de arriba, procedemos a llenarlo con el café.
3. Una vez preparada nuestra tetera calentamos a fuego lento para estar pendiente de la buena preparación del café.
4. Podemos revisar nuestra tetera en varias oportunidades hasta asegurarnos que empiece a hervir y ese será el momento en donde nuestro café estará listo.

Bebidas energéticas sin azúcar

Té verde

Una de las mejores bebidas para aquellas personas que sufren de **problemas de azúcar** o intentan bajar su consumo.

Ingredientes

- Dos cucharadas de hojas de té verde
- Medio litro de agua

Preparación

1. En una olla de acero, pondremos a calentar el agua, pero debemos de estar pendiente a que no empiece a hervir, cuando aumente su temperatura la retiramos.
2. Con el uso de un colador, ponemos las hojas de té verde que vamos a utilizar y lo ponemos por encima de otra olla o la taza que queremos utilizar.
3. Con el agua que calentamos, la vertemos sobre el colador que contiene las hojas y cuando nuestro té esté hecho retiramos todo.

Té negro

El té negro es una bebida de mucha importancia, gracias a que tiene propiedades generadoras de energía, cosa de gran

importancia para el día a día de muchos.

Ingredientes

- Infusión de té negro
- Medio litro de agua

Preparación

1. Uno de los factores más importantes para un buen té es la temperatura en la que se encuentra el agua, para eso, debemos de estar seguros que el agua no esté hirviendo cuando lo agreguemos a la infusión. En una olla, agregaremos la cantidad de agua que necesitamos preparar y la calentaremos a fuego lento antes de hervir.
2. Una vez el agua se encuentra en una temperatura adecuada, la retiramos.
3. En otra olla o en la taza que vamos a utilizar, agregamos nuestra infusión, esta, se debe de encontrar sobre un colador para no dejar algún tipo de fibra en la bebida.
4. El agua calentada la verteremos sobre la infusión, para terminar la preparación, quitamos el colador con la infusión.

Rate this post

Te puede interesar

Soing Silver - Juego de coctelera de 24 piezas, kit perfecto para mezclar bebidas, herramientas de b...

No disponible

⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐

Características:

- ✔ Un juego completo para mezclar: juego de herramientas de barra de 24 piezas de accesorios de bartending de alta calidad. Con nuestro folleto de recetas especiales,

no importa si alguna vez has hecho cócteles por ti mismo, ahora puedes probarlo sin dudarlo. El kit de barman Soing de 24 piezas siempre sería una buena opción. Es hora de compartir tu propia bebida con tus amigos y familiares

- ✔ Metal de alta calidad: alta resistencia a la abrasión y a prueba de óxido. Todos los accesorios están hechos de acero inoxidable 304 de la más alta calidad
- ✔ Un regalo perfecto y único: el kit de barman Soing sería un maravilloso regalo para tus amigos y familiares, ya sea aniversario, boda, cumpleaños o Navidad. Con nuestra elegante caja de regalo, creemos que les encantará tu regalo
- ✔ Fácil de limpiar y almacenar: todos los accesorios son aptos para lavaplatos y muy fáciles de limpiar. Y con nuestro soporte específico, ya no tendrás que preocuparte por perder accesorios para coctelera de cóctel. No solo puede almacenar bien tus herramientas de bar, sino que también se puede utilizar como un hermoso adorno
- ✔Excelente experiencia de compra con sonido: si no estás satisfecho por cualquier razón, garantizamos un reembolso completo inmediatamente. Nuestro servicio al cliente te ayudará a resolver cualquier problema relacionado en 24 horas.
- ✔ Un juego completo para mezclar: juego de herramientas de barra de 24 piezas de accesorios de bartending de alta calidad. Con nuestro folleto de recetas especiales, no importa si alguna vez has hecho cócteles por ti mismo, ahora puedes probarlo sin dudarlo. El kit de barman Soing de 24 piezas siempre sería una buena opción. Es hora de compartir tu propia bebida con tus amigos y familiares
- ✔ Metal de alta calidad: alta resistencia a la abrasión y a prueba de óxido. Todos los accesorios están hechos de acero inoxidable 304 de la más alta calidad
- ✔ Un regalo perfecto y único: el kit de barman Soing

sería un maravilloso regalo para tus amigos y familiares, ya sea aniversario, boda, cumpleaños o Navidad. Con nuestra elegante caja de regalo, creemos que les encantará tu regalo

- ✔ Fácil de limpiar y almacenar: todos los accesorios son aptos para lavaplatos y muy fáciles de limpiar. Y con nuestro soporte específico, ya no tendrás que preocuparte por perder accesorios para coctelera de cóctel. No solo puede almacenar bien tus herramientas de bar, sino que también se puede utilizar como un hermoso adorno
- ✔Excelente experiencia de compra con sonido: si no estás satisfecho por cualquier razón, garantizamos un reembolso completo inmediatamente. Nuestro servicio al cliente te ayudará a resolver cualquier problema relacionado en 24 horas.

Más Información

Shaker Cocktail Bar Set Kit de Cocteleria, 6 Piezas Utensilios de Bar - RabbitStorm Conjuntos para e...

No disponible

Más Información

⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐

Peak Life Boston - Kit de coctelera profesional, accesorios de bartender para el hogar, juego de 11 ...

No disponible

Más Información

⭐ ⭐ ⭐ ⭐

WHISKEY TOWN Kit de Bartender con Base de Bambú y Acero Inoxidable 12 Piezas, Ideal para Cantina y ...

No disponible

Más Información

⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐