

# SECCIÓN DE BEBIDAS

## Jugo de Sandia

Licuar trozos de sandía con semilla, cuele, póngale el jugo de 1 limón, 2 cucharadas de miel, y 1/2 cucharadita de sal.

## Jugo melodía tropical:

2 bananos medianos maduros

2 trozos de papaya

1 mango mediano en trozos

1/2 piña madura en trozos, licuar todo junto.

**Nota:** Agregue, si gusta, 2 cucharadas medianas de miel,

## Delicia de Naranja:

**Ingredientes:** 3 tazas de jugo de marañón

Jugo de naranja

1/3 taza de semillas de marañón crudas

1 taza de leche de coco espesa

Miel al gusto

Licuar hasta que esté todo bien mezclado, enfríe y sirva.

## Bebida de Piña y Coco:

1/2 taza de piña madura en trozos

2 tazas de leche de coco espesa Miel al gusto

Jugo de dos limones

Punto de sal.

**Licue todo junto.**

## Bebida de Menta y Limón:

1 cucharadita de esencia de menta

4 tazas de leche de soya

1/2 taza de jugo de limón

1/3 taza de miel 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada

**Procedimiento:** licue 2 tazas de leche con el jugo de limón y la miel, después añada el resto de la leche.

## Liculado de Banano:

3 tazas de leche de soya

3 bananos congelados, en rebanadas

1 cucharadita de vainilla 1/2 cucharadita de sal,

Licuar todo bien

## Leche de Coco:

**Ingredientes:**

3 tazas de agua caliente

1 1/2 taza de coco rallado fino

1 cucharada de miel

1 pizca de sal.

**Procedimiento:** Méntalo a licuar, ponga el agua caliente en la licuadora, licue por 2 minutos, cuele la leche en tela fina o colador, enfriar.

# BEBIDAS

## Índice

[Kumis](#) [Yogurt Soya \(Soja\)](#) [Chica de Maíz](#) [Refresco de Piña con Naranja](#) [Piña Colada](#) [Merengada fría de Fresa](#) [Batido de Frutas](#) [Batido de Papaya \(lechosa\) con Piña](#) [Merengada de batata](#) [“Leche” de Fruta](#)

---

### •Kumis

#### Ingredientes

3 yogures de soya (Receta de yougurt abajo).  
2 tazas de agua.  
3 cucharadas de miel.

#### Preparación

Licue todos los ingredientes y sírvalo.

---

### •Yogurt Soya (Soja)

#### Ingredientes

2 tazas de leche de soya  
1 Cucharadita de bacilos búlgaros

#### Preparación

Hierva la leche y póngala a enfriar.  
Cuando aún esté tibia agregue los bacilos revolviendo suavemente y déjele durante 8 horas en un lugar tibio, o hasta que cuaje. Prepare con miel y frutas en la licuadora. Sírvalo bien frío.

---

### •Chica de Maíz

#### Ingredientes

1/2 kilo de maíz amarillo molido  
4 litros de agua  
1 cucharada de sustituto de canela  
1/2 taza de miel (ó 1/2 panela pequeña)

#### Preparación

Cocine el maíz molido en 2 litros de agua y bata hasta que tome un tono espeso. Aparte en una olla hierva la miel (ó media panela pequeña) y el sustituto de canela con un litro de agua. Licue las dos mezclas y cuele.

---

### •Refresco de Piña con Naranja

#### Ingredientes

½ litros de jugo de piña  
1 litro de jugo de naranja  
1 vaso de jugo de remolacha  
Miel

### **Preparación**

Mezcle muy bien todos los ingredientes.

---

### **•Piña Colada**

#### **Ingredientes**

1 piña  
2 vasos de agua  
Miel o melado

#### **Preparación**

Pele la piña y lícuela con los demás ingredientes. Cuele y sirva.

---

### **•Merengada fría de Fresa**

#### **Ingredientes**

8 fresas maduras  
4 cucharadas de leche de soya en polvo  
2 vasos de agua fría

#### **Preparación**

Licue la las fresas y la leche en el agua.  
Sirva con hielo.

---

### **•Batido de Frutas**

#### **Ingredientes**

1 taza de jugo de manzana  
1 taza de jugo de piña  
½ taza de jugo de guayaba  
2 guineos (bananos) maduros  
3 cucharadas de jugo de limón fresco  
½ taza de jugo de mango

#### **Preparación**

Licue y sirva.

---

### **•Batido de Papaya (lechosa) con Piña**

## **Ingredientes**

1 ½ taza de piña picadita  
1 taza de agua  
1 taza de jugo de papaya  
½ cucharadita de vainilla  
6 cucharadas de miel

## **Preparación**

Licue los dos primeros ingredientes (1 ½ taza de piña picadita y 1 taza de agua.) y cuele. A esto agregue los demás ingredientes, licue de nuevo y sirva.

---

### •**Merengada de batata (también camote o boniato)**

## **Ingredientes**

2 batatas cocidas al vapor  
3 vasos de leche de soya  
1 cucharada de melado  
½ cucharadita de ralladura de naranja

## **Preparación**

Licue todos los ingredientes y sírvalo.

---

### •**“Leche” de Fruta**

## **Ingredientes**

1 banano  
2 tazas de jugo de piña

## **Preparación**

Licue bien todos los ingredientes Agregue a la granola o a otros cereales.

---