

Mi recetario

COSTCO
COM.MX

Presenta:

Bebidas refrescantes



Primavera - Verano 2024

Jugo de sandía preparado

🕒 10 minutos

👥 4 Porciones

★☆☆ FÁCIL



Ingredientes

3 tazas de pulpa de sandía

4 Sobres de Monkia®

Jugo de 4 limones

2 cucharaditas de jugo sazonador

Chile en polvo al gusto

1 Pizca de pimienta

1 Taza de agua mineral

Hielo para servir

Apio o pepino para servir

Preparación

1

Licuar la pulpa de sandía, Monkia®, jugo de limón, jugo sazonador, chile en polvo y pimienta hasta combinar.

2

Mezclar con el agua mineral justo antes de servir con hielo en vasos escarchados.



Tip

Este jugo es perfecto para refrescarte o acompañar platillos con pescado, frescos o hecho a base de chiles secos.

Smoothie marmoleado de yogurt y moras

🕒 15 minutos

👥 4 Porciones

★★★☆☆ Intermedio

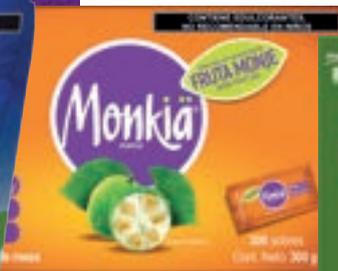


Ingredientes

2 tazas de moras congeladas
1 taza de hielo
1 cucharada de chía
Jugo y ralladura de un limón
4 sobres de Monkia®
1 taza de yogurt natural sin azúcar
Extra yogurt para decorar

Preparación

- 1 Licuar las moras, hielo, chia, jugo y ralladura de limón; y Monkia® hasta que esté bien combinado.
- 2 Decorar el vaso, untando el interior con un poco de yogurt.
- 3 Servir capas alternadas de yogurt y smoothie hasta llenar el vaso.



Tip

Combina este smoothie con una porción de cereal y una de verdura para un desayuno completo.

Mangonada con chamoy de mango

🕒 20 minutos

👥 4 Porciones

★★★ Dificil



Chamoy de mango

3 mangos
Jugo de una naranja
Jugo de 2 limones
1/3 taza de jamaica
Chile en polvo al gusto
Opcional: Monkia® al gusto

Mangonada

3 mangos congelados en cubos
1 taza de jícama
1 taza de hielo
Jugo de 1 limón
Opcional: Monkia® al gusto
Frutos secos y dulces enchilados para decorar.

Preparación

- 1 Para el chamoy licuar mango, jugo de naranja y limón hasta tener una textura tersa.
- 4 Licuar la jamaica con su agua de reposo, chile en polvo y de quererlo, Monkia®.
- 7 Servir la mezcla en vasos, alternando con capas de chamoy.

- 2 Mientras, reposar la jamaica en una taza de agua caliente.
- 5 Agregar esta mezcla a la estufa y cocinar a fuego medio, removiendo constantemente hasta que tome la consistencia deseada.
- 8 Decorar con más chamoy y dulces enchilados.

- 3 Cocinar la mezcla de mango en la estufa hasta que se empiece a espesar.
- 6 Reservar. Para la mangonada licuar mango congelado, jícama, hielo, limón y de quererlo, Monkia®.



Tip

El mango, aparte de ser delicioso, aporta fibra, vitamina A, vitamina C y carotenos. Aparte, en su proceso de maduración se elevan sus concentraciones de ácidos grasos Omega 6 y Omega 3.

Horchata latte de amaranto

🕒 25 minutos

👥 4 Porciones

★★★ Intermedio



Ingredientes

4 tazas de agua
2 tazas de amaranto
½ rama de canela
1 cucharada de vainilla
2 tazas de leche
6 sobres de Monkia®
4 shots de café

Preparación

- 1 Calentar el agua con canela en una olla hasta que comience a hervir.
- 2 Añadir amaranto y cocinar algunos minutos hasta que se cocine.
- 3 Licuar con vainilla, leche y Monkia®.
- 4 Colar y servir en vasos con hielo o en tazas.
- 5 Añadir a cada taza un shot de café.



Tip

El amaranto es un cereal que aparte de aportar energía, contiene fibra, proteína y es libre de gluten. Esta bebida es ideal como colación o para acompañar un postre ligero.

Agua fresca de coco y piña

🕒 10 minutos

👥 4 Porciones

★☆☆ Fácil



Ingredientes

1 taza de piña fresca
2 tazas de agua de coco
1 taza de agua
4 sobres de Monkia®
Hielo y hojas de menta para servir

Preparación

- 1 Licuar piña, agua y Monkia® hasta integrar.
- 2 Vaciar la preparación en una jarra y rellenar con agua de coco, hielo y menta.
- 3 Servir frío.



Tip

Para mantener el agua fría sin diluir su sabor, agrega cubos de piña congelada en vez de hielo.



COSTCO
COM.MX

metco®



3- Mangonada con chamoy de mango

1. Maldonado-Celis ME, Yahia EM, Bedoya R, Landázuri P, Loango N, Aguillón J, et al. Chemical composition of mango (*Mangifera indica* L.) fruit: Nutritional and phytochemical compounds. *Front Plant Sci* [Internet]. 2019;10. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpls.2019.01073>
2. MC Berenice Palacios González Nut. Ana Laura Castro Becerra MABPLN. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Altata No. 51, PB, Col Hipódromo Condesa 06170, CDMX: Ogali, Fomento de nutrición y salud; 2008

4- Horchata latte de amaranto

Hadidi M, Aghababaei F, Mahfouzi M, Zhang W, Julian McClements D. Amaranth proteins: From extraction to application as nanoparticle-based delivery systems for bioactive compounds. *Food Chem* [Internet]. 2024;439(138164):138164. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodchem.2023.138164>