Recetas de cócteles

Un mocktail es una bebida sin alcohol que consiste en una mezcla de zumos de frutas u otros refrescos. Hemos creado una variedad de cócteles diferentes para que los disfrutes cuando no quieras una bebida alcohólica, pero te apetezca algo divertido y refrescante.

CREADO POR LEAGUE MARKETPLACE

Lista de alimentos

17 ingredientes

FRUTAS

- [ ] **1/4** Limón
- [ ] **2** Cal
- [ ] **2 cucharadas** Zumo de lima

DESAYUNO

- [ ] **1/4 de taza** Jarabe de arce

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- [ ] **1 cucharada** Sal marina

CONGELADO

- [ ] **2 1/4 tazas** Bayas congeladas

VERDURAS

- [ ] **2 cucharadas** Tomates cherry
- [ ] **1/2 taza** Hojas de menta

EN CAJA Y EN LATA

- [ ] **1 pinta** Zumo de tomate

HORNEADO

- [ ] **2 cucharadas** Azúcar de coco

CONDIMENTOS Y ACEITES

- [ ] **1 onza** Pepinillos
- [ ] **1 cucharada** Aceitunas negras
- [ ] **1 cucharadita** Salsa picante
- [ ] **1 cucharada** Tamari

OTROS

- [ ] **3 fl ozs** Zumo de arándanos
- [ ] **27** Cubos de hielo
- [ ] **1 3/4 cuartos de galón** Agua con gas

Mojito virgen clásico

5 ingredientes **10 minutos** **4 porciones**

DIRECCIONES

1. Añade todos los ingredientes en una jarra, añadiendo en último lugar el agua con gas. Remueve suavemente hasta que todo esté bien mezclado.
2. Divide en vasos y disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en la jarra con tapa hasta dos días. Para garantizar una bebida efervescente, añade más agua con gas justo antes de servir.

Más sabor

Machaca la menta antes de añadir el resto de los ingredientes a la jarra. Añade la fruta congelada a los vasos en forma de cubitos de hielo.

INGREDIENTES

2 cucharadas Jarabe de arce

1/2 taza Hojas de menta

15 Cubos de hielo

2 cucharadas Zumo de lima

1 1/4 cuartos de galón Agua con gas

NUTRICIÓN

	Cantidad por porción		
Calorías	30	**Colesterol**	0mg
Grasa	0g	**Sodio**	65mg
Carbohidratos	8g	**Vitamina A**	140IU
Fibra	0g	**Vitamina C**	3mg
Azúcar	6g	**Calcio**	34mg
Proteína	0g	**Hierro**	0mg

Sangría virgen clásica

6 ingredientes **2 minutos** **1 porción**

DIRECCIONES

1. Añade todos los ingredientes en un vaso y remuévelos para combinarlos. Adorna con rodajas de limón, si se utiliza. Disfrútalo.

NOTAS

Las sobras

Refrigera las sobras en una jarra hasta dos días. Para asegurar una bebida efervescente, añade más agua con gas justo antes de servir.

Tamaño de la porción

Una porción es de aproximadamente 9 onzas líquidas o 266 mL.

Más sabor

Añade el zumo de naranja.

Recubrimientos adicionales

Añade cualquier fruta de temporada.

Sin zumo de arándanos

Utiliza el zumo que desees.

INGREDIENTES

1 cucharadita	Jarabe de arce
1/4	Limón (exprimido, más rodajas para decorar)
1/4 de taza	Bayas congeladas
2	Cubos de hielo
3 fl ozs	Zumo de arándanos
2 fl ozs	Agua con gas

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	84	**Colesterol**	0mg
Grasa	0g	**Sodio**	15 mg.
Carbohidratos	22g	**Vitamina A**	43IU
Fibra	1g	**Vitamina C**	23mg
Azúcar	19g	**Calcio**	25mg
Proteína	1g	**Hierro**	1mg

Clásico César Virgen

8 ingredientes | **10 minutos** | **2 porciones**

DIRECCIONES

1. Pon la mitad de la sal marina en un cuenco poco profundo. Toma una cuña de lima y pásala por el borde del vaso. Sumerge el borde del vaso en la sal marina, asegurándote de cubrir el borde. Repite el proceso hasta que todos los vasos estén cubiertos de sal marina.
2. Añade la otra mitad de la sal marina y el zumo de lima, el zumo de tomate, la salsa picante y el tamari en una batidora. Licua hasta que todo esté bien combinado.
3. Vierte en los vasos con borde y reparte uniformemente el pepinillo, los tomates cherry y las aceitunas entre los palillos para decorar. Disfruta.

NOTAS

Más proteínas

Añade una cucharada de proteína en polvo o colágeno.

Recubrimientos adicionales

Sirve en un bol y cubre con coco rallado, granola, plátano en rodajas o bayas.

No hay calabacines congelados

Utiliza calabacines frescos.

Sin jengibre fresco

Utiliza una pizca de jengibre seco en su lugar.

INGREDIENTES

1 cucharada Sal marina

1 Limón (cortado en gajos, exprimido, dividido)

1 pinta Zumo de tomate

1 cucharadita Salsa picante

1 cucharada Tamari

1 onza Pepinillos

2 cucharadas Tomates cherry

1 cucharada Aceitunas negras

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	61	**Colesterol**	0mg
Grasa	1g	**Sodio**	4286mg
Carbohidratos	12g	**Vitamina A**	1197IU
Fibra	1g	**Vitamina C**	178mg
Azúcar	7g	**Calcio**	34mg
Proteína	3g	**Hierro**	1mg

Margarita de bayas vírgenes

6 ingredientes | **10 minutos** | **2 porciones**

DIRECCIONES

1. Pon el azúcar de coco en un cuenco poco profundo. Toma un trozo de lima y pásalo por el borde del vaso. Sumerge el borde del vaso en el azúcar de coco, asegurándote de cubrir el borde. Repite el proceso hasta que todos los vasos estén cubiertos de azúcar de coco.
2. Añade las bayas, el hielo, el sirope de arce, el agua con gas y el zumo de lima restante a una batidora. Licua hasta que quede suave.
3. Adorna con trozos de lima y disfruta.

INGREDIENTES

1 taza	Azúcar de coco
1	Limón (cortado en gajos, exprimido, dividido)
1/4	Bayas congeladas
1/4	Cubos de hielo
1/2	Jarabe de arce
1 cucharada	Agua con gas

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta dos días.

No hay bayas congeladas

Cámbialo por cualquier otra fruta congelada, como el mango.

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	168	**Colesterol**	0mg
Grasa	0g	**Sodio**	53mg
Carbohidratos	44g	**Vitamina A**	11IU
Fibra	6g	**Vitamina C**	47mg
Azúcar	36g	**Calcio**	61mg
Proteína	1g	**Hierro**	1mg