Título: “Sangría” de frutos rojos
Por Omar Ibarra

Resumen: Tradicionalmente las paellas españolas se acompañan de un vino tinto con cítricos o sangría, en nuestro caso haremos una bebida refrescante con frutos rojos y una infusión de flor de Jamaica.

Lo Que Necesitarás

3 cucharadas de flor de Jamaica seca
1 litro de agua
1 taza de frutos rojos
1 naranja
1 manzana verde, cortada en cubos
Hielo

Procedimiento

1. En una jarra, coloca las flores de Jamaica y el agua y deja reposar por al menos una hora. Cuela las flores y reserva la infusión.
2. En el fondo de otra jarra, tritura con un cucharón los frutos rojos de tu preferencia.
3. Ralla la cáscara de la naranja y extrae el jugo. Agrega la cáscara y jugo a la jarra con frutos triturados.
4. Añade la manzana, infusión de flor de Jamaica y hielo al gusto.
5. Dejar reposar media hora en el refrigerador antes de servir.

Tipo de comida: Bebida

Necesidades nutricionales: Libre de gluten, Libre de nueces

Recetas y artículos relacionados:
Leche de nuez de tres ingredientes
Los consejos de un médico para elegir una leche basada en plantas
¿Estás bebiendo suficiente agua?