

RECETARIO SABORES QUE SE NOTAN AGUAS



COME BIEN. © Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular. Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 633, 1800 Vevey, Suisse.

Supernutrition

Recetas
Nestlé
.com.mx

AGUA DE LIMÓN, TUNA Y CHÍA

INGREDIENTES

4 limones, su jugo
5 cucharadas de miel de agave
5 tunas, limpias y cortadas en cubos

1 ½ tazas de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®, fría
2 tazas de agua, fría
1 cucharada de chía
2 tazas de hielo

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa el jugo de limón, la miel de agave, las tunas y la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®; cuela.
- 2 Vierte en una jarra, agrega el agua, la chía, el hielo y mezcla.
- 3 Sirve en vasos y ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Al comprar tunas, selecciona aquellas que tenga un color verde intenso, evita las que tengan manchas amarillas.

CONSEJO NUTRICIONAL

El limón es un alimento que contiene vitamina C.



minutos



4 porciones

AGUA TROPICAL

INGREDIENTES

½ plátano

1 taza de mango, congelado

2 tazas de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, fría

2 tazas de agua, fría

½ taza de agua de coco, fría

⅔ taza de jugo de naranja, frío

¼ taza de azúcar

¾ taza de coco fresco, cortado en cubos hielos

MODO DE PREPARACIÓN

1 Licúa el plátano con el mango, 2 tazas de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el agua, el agua de coco, el jugo de naranja y el azúcar.

2 Vierte lo que licuaste en una jarra con cubos de coco y un poco de hielo. Ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Si deseas puedes añadir trocitos de naranja y fresa a la preparación, para dar color.

CONSEJO NUTRICIONAL

Consume frutas diariamente para incrementar tu consumo de fibra.



minutos



4 porciones

AGUA DE HORCHATA CON MELÓN

INGREDIENTES

HIELOS DE CANELA

½ lata de Leche Condensada
LA LECHERA® Deslactosada

1 taza de agua

1 cucharada de canela, molida

HORCHATA

1 taza de arroz, cocido

½ lata de Leche Condensada
LA LECHERA® Deslactosada

1 litro de agua

1 lata de CARNATION® CLAVEL®
Deslactosada

¼ de pieza de melón, cortado
en perlas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Para los hielos de canela, licúa ½ lata de Leche Condensada LA LECHERA® Deslactosada, 1 taza de agua y la canela, vierte la mezcla en un molde para hielos y congela.
- 2 Para la horchata, licúa el arroz, la ½ lata de Leche Condensada LA LECHERA® Deslactosada restante, 1 litro de agua y la lata de CARNATION® CLAVEL® Deslactosada, cuela y refrigera.
- 3 Coloca algunos hielos de canela, perlas de melón y sirve el agua de horchata.



CONSEJO CULINARIO

Para cocinar el arroz, después de lavarlo, coloca en una olla ¼ taza de arroz con 1 ½ tazas de agua, tapa y cocina a fuego medio hasta que esté tierno.

CONSEJO NUTRICIONAL

El arroz es un cereal rico en ácido fólico.



25
minutos
+ congelación



4
porciones

AGUA CREMOSA DE MANGO

INGREDIENTES

½ taza de Alimento en Polvo CARNATION® CLAVEL®

1 bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)

500g de mango, su pulpa

4 tazas de agua

2 tazas de hielo

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa el Alimento en Polvo CARNATION® CLAVEL® con la Leche Condensada LA LECHERA®, el mango y el agua.
- 2 Sirve el agua en una jarra con hielos.
- 3 Disfruta.



CONSEJO CULINARIO

Puedes escarchar el vaso con un poco de amaranto.

CONSEJO NUTRICIONAL

El mango es un alimento con un gran contenido de nutrimentos, consúmelo fresco en su temporada.



minutos



6 porciones

AGUA DE NUEZ CON TROCITOS DE FRESA

INGREDIENTES

1 taza de fresas, desinfectadas

½ taza de nuez

1 taza de CARNATION® CLAVEL® Polvo

1 bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)

1 litro de agua fría

2 tazas de hielo

1 taza de fresas, desinfectada y cortada en cubos

¼ taza de nuez, picada (40 g)

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa 1 taza de fresas, ½ taza de nuez, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, la Leche Condensada LA LECHERA® y 1 taza de agua.
- 2 Vierte lo que licuaste en una jarra, el agua restante, el hielo, las fresas y la nuez picada; mezcla.
- 3 Ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Si deseas puedes sustituir la fresa por frambuesas o mango.

CONSEJO NUTRICIONAL

La fresa aporta antioxidantes.



10 minutos



4 porciones

AGUA DE MANGO, PIÑA Y MENTA



INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de mango, cortado en cubos
- ½ taza de jugo de piña
- 1 bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)
- 2 ramas de menta, desinfectada y deshojada
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de hielo

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa el mango, el jugo de piña, la Leche Condensada LA LECHERA®, la menta y 1 taza de agua; cuela.
- 2 Vierte en una jarra lo que licuaste con el agua restante y el hielo; mezcla.
- 3 Ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar trozos de coco fresco.

TIP

Puedes sustituir la menta por hierbabuena.

CONSEJO NUTRICIONAL

El mango aporta vitamina A.



minutos



4 porciones



AGUA DE MAZAPÁN

INGREDIENTES

$\frac{2}{3}$ taza de Leche Condensada
LA LECHERA®

1 lata de Leche Evaporada
CARNATION® CLAVEL®

4 piezas de mazapán (28 g c/u)

4 tazas de agua, fría

2 tazas de hielo

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa la Leche Condensada LA LECHERA®, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® y los mazapanes.
- 2 Vierte lo que licuaste en una jarra, agrega el agua y mezcla. Refrigerera.
- 3 Sirve en un vaso con hielo.



CONSEJO CULINARIO

Puedes escarchar el vaso con un poco de Leche Condensada LA LECHERA® y mazapán.

CONSEJO NUTRICIONAL

El consumo de agua ayuda a transportar nutrimentos.



minutos



4 porciones

AGUA DE MANGO COLADO

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de mango, cortado en cubos
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- ½ taza de crema de coco
- 3 tazas de agua
- ½ taza de azúcar
- 2 tazas de hielo coco, rallado, menta

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Licúa el mango con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, la crema de coco, el agua y el azúcar.
- 2 Sirve en vasos con hielo.
- 3 Decora con el coco rallado y menta.



CONSEJO CULINARIO

En moldes para hielo agrega un poco de fruta y agua, congela y utiliza para servir el agua.

CONSEJO NUTRICIONAL

El mango aporta vitamina A.



minutos



4 porciones

Realización:
RECETAS NESTLÉ®

Diseño Gráfico:
Alejandra Olivares

Desarrollo de Recetas:
Mariana Ortega
Jonathan Núñez

Apoyo Gráfico:
Vanesa Rivera

Fotografía:
Studio Becky Treves

©Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des
Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



Recetas
Nestlé
.com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:

