3 RECETAS DE BEBIDAS DE LIMON CON HIERBABUENA

escrito por Ricardo Campuzano | 7 de julio de 2023



Y bueno, como complemento a los artículos pasados, les traigo en este artículo, 3 variaciones de recetas de bebidas populares con limón y hierbabuena, por si decides hacerte fanático o fanática de estas plantas (como yo lo hice en el pasado), para manejar mis síntomas de gastritis y de paso, ampliar mi gusto gastronómico.

Si estás leyendo este artículo, probablemente ya hayas revisado los anteriores artículos sobre las propiedades del Limón y la hierbabuena para tratar de manera natural los síntomas de la gastritis. Si aún no los has leído, te recomiendo que le des click aquí: LIMÓN – HIERBABUENA



Limonada de hierbabuena estilo “Marroqui o Árabe”

1. Limonada de hierbabuena estilo marroquí o “Limonada Árabe”:

Ingredientes:

4 limones

1/2 taza de azúcar moscabado o panela en polvo.

1 manojo de hierbabuena fresca

4 tazas de agua fría

Preparación:

1. Exprime el jugo de los limones en un recipiente.
2. Agrega el azúcar y mezcla hasta que se disuelva.
3. Lava y corta las hojas de hierbabuena en trozos pequeños.
4. Agrega las hojas de hierbabuena al recipiente y mezcla bien.
5. Añade el agua fría y mezcla nuevamente.

6. Deja reposar en el refrigerador durante al menos 30 minutos.

7. Sirve la limonada bien fría y decora con hojas de hierbabuena.

Variación: En una licuadora o con un molinillo de aspas, licua enérgicamente la hierbabuena con el limón y luego mezcla con los demás ingredientes.

Origen: Esta receta de limonada de hierbabuena está inspirada en la tradición marroquí de combinar limón y hierbabuena en bebidas refrescantes.



Variación: Caipirinha Limón y hierbabuena

2. Limonada de hierbabuena brasileña (Caipirinha de limón):

Ingredientes:

2 limones

2 cucharadas de azúcar

1 manojo de hierbabuena fresca

Hielo

Agua con gas o soda lima-limón (opcional)

Preparación:

1. Corta los limones en rodajas y luego en cuartos.

2. Coloca los trozos de limón en un vaso alto.

3. Agrega el azúcar y machaca suavemente los limones con un mortero o una cuchara de madera para liberar los jugos.

4. Añade unas hojas de hierbabuena y mezcla ligeramente.

5. Llena el vaso con hielo y, si lo deseas, agrega agua con gas o soda lima-limón para diluir el sabor.

6. Remueve bien y decora con hojas de hierbabuena.

Origen: La limonada de hierbabuena brasileña, conocida como Caipirinha de limón, es una variación refrescante y popular de la clásica caipirinha brasileña que incorpora hierbabuena para darle un toque fresco y aromático.



Nam manao de hierbabuena

3. Limonada de hierbabuena tailandesa (Nam Manao):

Ingredientes:

4 limones

1/2 taza de azúcar de palma o azúcar moreno

1 manojo de hierbabuena fresca

4 tazas de agua fría

Preparación:

1. Exprime el jugo de los limones en un recipiente.

2. Agrega el azúcar de palma o azúcar moreno y mezcla hasta que se disuelva.

3. Lava y corta las hojas de hierbabuena en trozos pequeños.

4. Agrega las hojas de hierbabuena al recipiente y mezcla bien.

5. Añade el agua fría y mezcla nuevamente.

6. Deja reposar en el refrigerador durante al menos 30 minutos.

7. Sirve la limonada bien fría y decora con hojas de hierbabuena.

Origen: La limonada de hierbabuena tailandesa, conocida como Nam Manao, es una bebida refrescante y popular en Tailandia. Combina los sabores cítricos del limón con la dulzura del azúcar de palma y la frescura de la hierbabuena en algunas de sus variaciones.

¿Qué tal te parecen estas recetas? ¡Atrévete a probarlas, y comparte con tu familia y amigos!