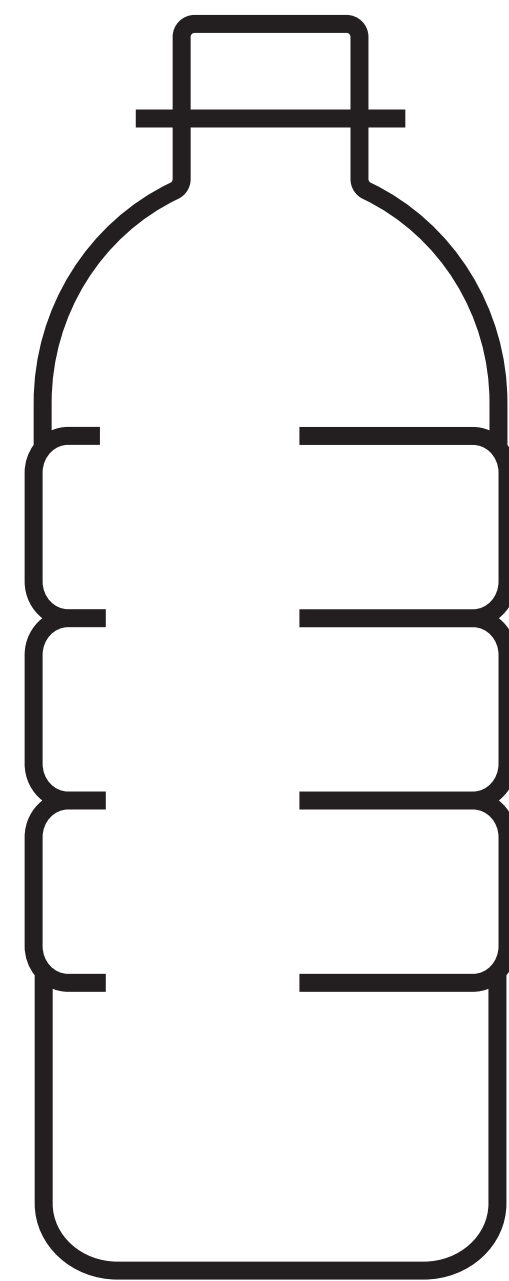


ELABORACIÓN DE BEBIDA ISOTÓNICA CASERA OPCIÓN 1

200ml agua

**300ml zumo
de naranja**



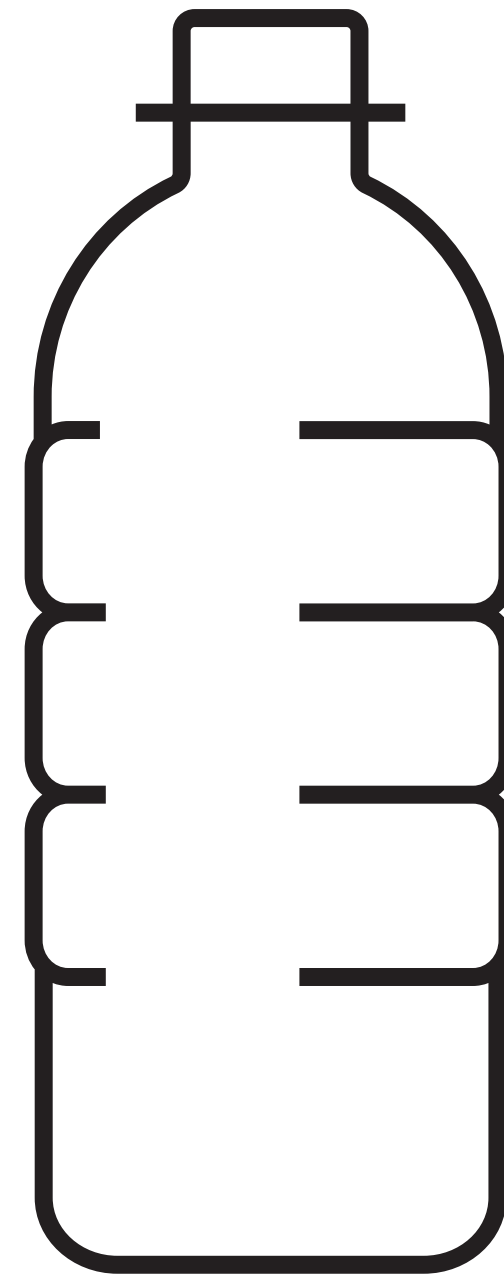
**10g azúcar
blanco**

**Una pizca de
sal**

OPCIÓN 2

500ml agua

**Media
naranja/limón
exprimido**



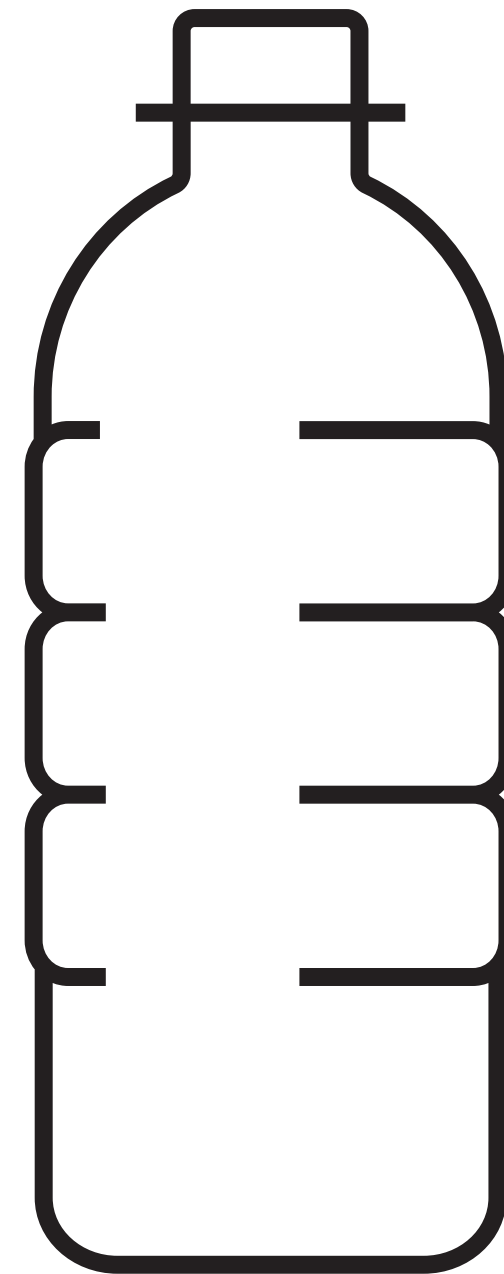
**30g azúcar
blanco**

**Una pizca de
sal**

OPCIÓN 3

500ml agua

**20g
maltodextrina**



16g fructosa

**Una pizca de
sal**