

¿Lista para celebrar?

Guia de Mocktails
al estilo...



Diciembre es por naturaleza, época de celebración, de compartir entre amigos, familia, de reunirnos con nuestros seres queridos, y uno de los grandes dilemas, por los que pasamos quienes hemos decidido llevar una vida saludable, es...

¿Y YO, QUÉ VOY A TOMAR?



Pero eso no tiene que ser un problema. puedes optar por ricos mócteles alternativos o también llamados mocktails que, adicional a refrescarte, aportan nutrientes que ayudan a mantenerte fiel a tus metas de vida saludable.

Además, que importante es no depender de nada para pasarla bien.

Recuerda que hay tres cosas muy importantes:

- 1) tener tu propósito claro, porqué deseas cuidarte.
- 2) conectar siempre con lo bien que te sientes cuando te cuidas.
- 3) buscar el balance... en este caso entre salir a disfrutar y tomarte algo rico.

Por eso te comparto ésta guía, donde te regalo la receta de mis mejores mócteles, espero que te gusten y ayuden, tanto como a mi.

¡ DISFRÚTALA !

COSMO ESPECIAL



INGREDIENTES

- 1 vaso con hielo
- 1 vaso de agua mineralizada regular o con sabor a limón
- Jugo de medio limón
- 3 cdas. jugo de manzana o naranja natural
- 1 cda de vinagre de cidra de manzana
- cranberries o arándanos machacados y enteros para decorar

Para 2 copas

PREPARACIÓN

Mezclas todo muy bien exceptuando la fruta para decorar en el vaso de coctelería , se cuela sirve y decora con cranberries por encima y/o un gajo de naranja.

¡Disfruta!





MOCKTAIL BOLA DE NIEVE



INGREDIENTES

- 1 pieza de Romero fresco
- 1/4 de taza de Agua
- 1 taza de Agua con gas

PREPARACIÓN

1. Sirve el agua en el fondo del vaso.
2. Corta un trozo de romero y voltéalo para que quede plano en el fondo. Colócalo en el centro del vaso. Utiliza un trozo de hilo de cocina para mantenerlo en el centro si no se mantiene vertical. El romero parecerá un arbolito de Navidad.
3. Mételo en el congelador y congélalo durante 1-2 horas o hasta que el agua esté congelada en el fondo del vaso.
4. Sácalo del congelador y rellénalo con agua con gas.

¡Disfruta!



GINGER ALE CASERO



INGREDIENTES

- 1 raíz de jengibre fresco pelado y picado justo en el momento en trozos grandes
- 1 vaso con hielo
- 1 vaso de agua mineralizada
- Jugo de medio limón
- endulzante de tu gusto opcional (stevia o monk fruit puros)
- 1 rebanada de limon para decorar opcional

PREPARACIÓN

Meter en la licuadora el jengibre con el agua y triturar muy bien, pasar por un colador.

Mezclas el jugo de jengibre con el resto de los ingredientes, colocas todo en el vaso en el momento, decora y sirve

¡Disfruta!!



MÓCKTAIL SMASH DE MORA



INGREDIENTES

- 1/2 taza de moras
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de miel de maple (opcional)
- 1 cucharadita de Jugo de Lima
- 2 cucharadas de hojas de menta (y más para decorar)
- 5 cubitos de hielo
- 1/2 taza de agua con Gas

PREPARACIÓN

1. En un vaso coctelero, mezcla las moras con el agua, la miel de maple, el jugo de lima y la menta, hasta que queden trituradas. Retira la menta.
2. Pon los cubitos de hielo en un vaso.
3. Sirve la mezcla de moras en el vaso y cubre con agua con gas. Decora con menta.

¡Disfruta!

ESPUMOSO REFRESCANTE DE LIMÓN Y GRANADA



INGREDIENTES

- 1/2 taza de Agua
- 1/3 taza de Agua con gas
- 1 cucharada de Jugo de Limón
- 1 1/2 cucharadas de Endulzante de Fruta del Monje o stevia (opcional)
- 1 cucharada de Semillas de Granada
- 1/16 oz Ramitas de Tomillo (opcional, para decorar)
- Cubitos de Hielo

PREPARACIÓN

1. Mezcla en un vaso el agua, el agua con gas, el jugo de lima, el endulzante de fruta del monje y los granos de granada.
2. Remueve para mezclar.
3. Añade hielo y adorna con una ramita de tomillo

¡Disfruta!





MARGARITA VIRGEN DE TORONJA



INGREDIENTES

- ½ Toronja (grande, exprimida)
- 1 Lima (exprimida)
- 1 1/2 cucharaditas de Miel de Maple (opcional)
- 1/2 cucharadita de Sal Marina (para decorar)
- 5 cubitos de Hielo
- 4 onzas líquidas de Agua Gasificada

PREPARACIÓN

1. Mezcla el jugo de toronja, el jugo de lima y la miel de maple en un tazón o en un vaso medidor grande.
2. Pon la sal en un plato. Humedece el borde de un vaso con un poco de agua y luego sumérgelo en la sal.
3. Pon los cubitos de hielo en un vaso. Sirve la mezcla de toronja sobre el hielo y añade el agua gasificada.
4. Remueve con cuidado

¡Disfruta!

Y COMO LA PERSEVERANCIA ES LA CLAVE...

EMPEZAMOS EL PRÓXIMO INTENSIVO EL 13 DE ENERO 2025

¡Aprovecha para inscribirte y empezar tu año creando o afianzando la vida saludable que tanto quieres y necesitas tener.

Podrás crear:

Rutinas de ejercicio ajustadas a tus necesidades y estilo de vida.

Rutinas rápidas y efectivas de 30 minutos con modificaciones para todos los niveles de fitness.

Guías de comidas semanales con recetas sencillas.

Acompañamiento y seguimiento diario.



¿Y lo mejor de todo?

Tendrás energía para jugar con tus hijos o hacer las actividades que te encantan.

Regresará la confianza en ti misma y mucho más.

Escíbeme directo
para que seas
parte del próximo
grupo.

