

Agua Fresca

Tiempo de preparación: 10 Min



Ingredientes

Agua de coco Taeq: 2 Tazas

Semillas de chía Taeq: 1 y 1/2 cditas.

Zumo de 1 limón:

Sandía en cubos: 2 Tazas

Syrup de maple Taeq: 2 cdas.

Preparación de la Receta

- Añadir la *chía* y el agua en una jarra y mezcla muy bien
 - Dejar reposar durante 10 minutos para permitir que las semillas de *chía* absorban el agua.
 - Agregar el zumo de *limón* y el Syrup de maple con los trozos de *sandía* fresca y gajos de *limón*.
 - Revolver bien para combinar y disfrutar con hielo.
-
- Si necesitas hidratarte el agua de coco Taeq con *sandía* puede ser una buena opción, esta contiene electrolitos que contribuyen a una mejor hidratación.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/agua-fresca>