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 electrolítos que contribuyen a una mejor hidratación.

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