

Escrito por Lety de Huerta

---

### AGUAS FRESCAS.

#### HORCHATA DE ARROZ.

2 tazas de arroz lavado y remojado.

1 cda. de canela en rama, molida.

1 lata de leche evaporada.

Azúcar al gusto.

-remojar el arroz en 8 tazas de agua limpia, mínimo 2 horas.

-licúelo con su misma agua, el azúcar y la leche.

-colar y servir con hielo y canela molida.

-para darle un toquecito extra, sugiero; moler la canela en rama en la licuadora seca, añadir el agua y si no les molesta sentir pedacitos mínimos de canela, no lo cuelen, después se sigue el mismo procedimiento.

-si desea añada un poco de vainilla.

#### AGUA DE ALFALFA.

1 manojo chico de alfalfa.

2 limones.

Azúcar al gusto.

4 litros de agua.

Hielo.

-lave la alfalfa y lícuela junto con los limones partidos en trozos.

-cuele, endulce a su gusto, añada hielo y sirva.

#### AGUA DE JAMAICA.

150 gr. Flor de jamaica. (Colima)

Azúcar al gusto.

Escrito por Lety de Huerta

---

Hielo.

4 litros de agua.

-en 8 tazas de agua, hierva la jamaica.

-deje reposar una vez que hierva y cuele, exprima bien la flor.

-el extracto de jamaica se endulza, añadimos el agua restante y hielo.

-listo para disfrutar.!

AGUA DE TAMARINDO.

¼ k. tamarindos limpios y pelados.

4 litros de agua.

Azúcar al gusto.

Hielo.

-hay dos maneras de preparar el tamarindo: -una es remojando toda la noche el tamarindo en agua limpia y con las manos por la mañana desbaratarlo y colar.

-la otra es cocinando al fuego el tamarindo con agua y también, colar y ya está listo para usar.

-una vez que tenemos el concentrado de tamarindo, lo revolvemos con más agua y endulzamos.

-añadir hielo y listo, fresca y deliciosa!

TEPACHE.

Cáscara de una piña.

2 clavos de olor.

2 pimientas gordas.

4 rajas de canela.

1 piloncillo grande.

10 tazas de agua.

-lavar bien las cáscaras de piña y ponerlas en un vitrolero con el agua, canela, clavos y pimientas y piloncillo grande.

-tape y deje fermentar 2 días.

-cuele y sirva bien frío.

-algunas personas añaden un toque de bicarbonato para que espume.

Escrito por Lety de Huerta

---

### PARA HACER PULQUE CURADO.

1 litro de pulque de primera.

½ taza de leche condensada.

Y el sabor que se desee, por ejemplo:

-3 tallos de apio.

-ó ½ taza de hojuelas de avena.

-ó ½ taza de fresas.

-ó ¼ taza de nuez.

### Procedimiento.

-licuar una taza del pulque con la leche condensada y el sabor escogido.

-cuele y mezcle con el resto del pulque.

-enfriar y espolvorear un poco de canela molida.

### AGUA DE PEPINO Y LIMON.

2 litros de agua.

2 limones.

1 pepino grande o 3 chicos.

Azúcar al gusto o miel de agave o abeja.

Hielo.

-pelar el pepino y lavar bien los limones.

Partir los limones con todo y cáscara y licuar con el o los pepinos y agua.

-colar y endulzar al gusto.

-servir con hielo de preferencia frappé.

### IDEAS:

#### AGUA FRESCA DE CHIA.

-agua de limón ya hecha y añadirle por litro 4 cdas. De chía.

-dejar que esponje y lita para servir.

#### FRESCA Y AYUDA AL EXTREÑIMIENTO.

### AGUA DE LECHUGA.

-licuar ½ lechuga romana con agua de limón.

-endulzar al gusto y servir con hielo.

### HORCHATA DE MELON.

Escrito por Lety de Huerta

---

1 litro de agua.  
Las semillas de 1 melón chico.  
Azúcar al gusto.  
-licuar las semillas del melón con agua.  
-colar y endulzar.  
LISTO, FACIL Y RAPIDISIMO.

### AGUA DE TORONJA.

1 taza de jugo de toronja natural y recién exprimido.  
5 tazas de agua.  
Hielo.  
Azúcar al gusto.

En una jarra, revolver todos los ingredientes y a disfrutar.

### AGUA DE PIÑA Y YERBABUENA.

1 piña madura.  
1 manojo de yerbabuena fresca lavada, desinfectada.  
Azúcar o miel al gusto.  
Hielo.  
3 L. agua.

-licuar la piña y la yerbabuena y sin colar, agregar al resto del agua.  
Endulzar al gusto y añadir mucho hielo.  
FRESQUÍSIMA Y DELICIOSA!  
Después de una comida pesada, la yerbabuena nos refresca el aliento.

### AGUA DE NARANJA AGRIA.

1 litro de agua.  
¼ cda. Sal de grano.  
Azúcar al gusto.  
½ taza de jugo de naranja agria, recién exprimido.

Escrito por Lety de Huerta

---

-revolver todo y listo.!

Tips.-

Casi con cualquier fruta se pueden elaborar aguas frescas, lo importante es saber que al usar las cáscaras de las frutas, estas van a amargar más, por ejemplo; el limón, naranja, mandarina, no así la toronja, que debe usarse solo el jugo al igual que la naranja agria.

Con los cereales se hacen horchatas, remojando el grano y moliendo con agua y leche, para darle sabor, se usa; canela o vainilla, azúcar o leche condensada.

-pueden añadir un toque de fruta a la horchata de arroz, avena, cebada, etc. Licuando por ejemplo: mango o fresas.

Ojala les sean de utilidad estas recetas, fáciles sencillas y muy propias para el tiempo de calor. Solo recuerda desinfectar y lavar bien las frutas que uses.

UN SALUDO. LETY DE HUERTA.