

Recetas y platos saludables para este verano



DKV Salud

Cuídate mucho

Recetas y platos saludables para este verano

Ensaladas con frutas	3
Ensalada de espinacas, queso fresco y cerezas	3
Ensalada de canónigos con melocotón y salmón	3
Ensalada de escarola, uva y jamón	4
Ensaladas exóticas	5
Ensalada de quinoa con pollo, mango y rúcula	5
Ensalada con pitaya (para 4 personas)	6
Milhojas de tomate, aguacate y salmón	7
Tabulé o ensalada de cuscús	8
Clásicos de siempre	9
Pastel de patata	9
Salpicón de marisco	10
Cremas frías	12
Gazpacho	12
Gazpacho de sandía	13
Vichyssoise	14
Ideas para un picoteo sano	16
Humus con crudités de verduras	16
Guacamole con chips caseras	17
Bebidas refrescantes	18
5 infusiones para tomar frías	18
Cocktails sin alcohol y sin azúcar añadido	19
Limonada rosa	19
Mojito sin alcohol.....	20
Horchata casera	21
Granizado de frutos rojos	21
Limonada de fresas	22

Aprovechando el periodo estival, en el que el calor condiciona nuestro apetito y aumenta la apetencia por **alimentos ricos en agua y platos fríos**, es momento de sacar partido de la gran **variedad de frutas y verduras** que la naturaleza pone a nuestra disposición en esta época del año.

Ensaladas con frutas

Ensalada de espinacas, queso fresco y cerezas

Aunque se considera que la buena **cereza** es aquella más dulce, y su dulzor va asociado a un alto contenido en azúcares, en general, no resulta mucho más calórica que el resto de las frutas. Aparte de aportar **fibra, potasio y ácido fólico**, un aspecto interesante de la cereza es su alto contenido en **antocianinas**, pigmentos naturales que resultan ser **antioxidantes** con efecto protector a nivel celular.

- **Ingredientes:** hojas de espinacas frescas, cerezas (100-110 g), queso fresco (40-50 g).
- **Aliño:** vinagreta de cebolla (cebolla picada, aceite de oliva virgen, vinagre de vino, sal y pimienta).
- **Preparación:** lavar las espinacas y las cerezas; deshuesar las cerezas y cortar por la mitad; preparar una base con las hojas de espinaca en el plato, y añadir las cerezas y el queso fresco cortado a dados; añadir la vinagreta.

Ensalada de canónigos con melocotón y salmón

Podemos disfrutar del **melocotón de mayo a septiembre**, y es también una de las más características del verano. Como el resto de las verduras de coloración anaranjada, el melocotón contiene

betacaroteno, pigmento natural con acción **antioxidante** y precursor de **vitamina A** al que le debe su coloración.

- **Ingredientes:** canónigos, salmón marinado, melocotón, cebolla, semillas de sésamo, aceite de oliva virgen extra, sal.
- **Aliño:** vinagreta de cítricos (aceite de oliva virgen, zumo y piel rallada de limón, jengibre rallado).
- **Preparación:** lavar los canónigos y ponerlos en un cuenco y aliñar con aceite de oliva y sal; pelar y picar la cebolla; cortar el salmón y el melocotón a dados; añadirlos a los canónigos y saltear con las semillas de sésamo.

Ensalada de escarola, uva y jamón

La uva, en general, resulta más calórica que otras frutas, quizá porque también tiene un porcentaje de azúcar más elevado, aunque la composición depende del tipo de uva (negra o blanca) y del grado de madurez. También contiene **sustancias antioxidantes**, entre las que destacan las antocianinas, que confieren el color rojo-púrpura a la uva negra; y los **taninos**, presentes en las pepitas y en la piel, responsables de su sabor amargo y astringente.

- **Ingredientes:** escarola, uva blanca (6-8 unidades), virutas de jamón curado, cebolla y nueces troceadas.
- **Aliño:** vinagreta de Módena (aceite de oliva virgen, vinagre de Módena, sal, pimienta negra).
- **Preparación:** lavar la escarola, cortarla a trozos pequeños y colocar en un bol; lavar las uvas, partirlas en dos y quitarles las pepitas con la punta de un cuchillo fino; pelar y cortar la cebolla, así como; añadir la cebolla, la uva, las nueces troceadas y las virutas de jamón al bol y remover.

Ensaladas exóticas

Ensalada de quinoa con pollo, mango y rúcula

Esta receta puede tomarse como plato único, pues incorpora quinoa (fuente de hidratos de carbono), pollo (fuente proteica), y verdura y fruta (fuente de fibra, vitaminas y minerales). El mango, además de otorgarle el toque exótico a la receta, la enriquece en betacaroteno (provitamina A), vitamina C, y potasio y magnesio. Es pues una receta muy completa y fácil de preparar.

Ingredientes

- 2 vasitos de quinoa (en crudo)
- 1 mango cortado a dados
- rúcula (otras opciones: canónigos, lechuga o escarola)
- 1 pechuga de pollo a la plancha cortado a tiras
- ½ cebolla cortada en rodajas finas.

Aliño. Vinagreta de naranja: 4 cucharadas de zumo de naranja, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva, vinagre, pimienta negra, sal.

Elaboración: Lavar la quinoa bajo el agua durante 2-3 minutos para eliminar las saponinas que recubren la quinua. Antes de pasar a cocción con agua, pasarla por la sartén para dorarla con un poco de aceite. Con este paso queda más sabrosa. Una vez cocida (15 min aproximadamente), colar y reservarla. En un bol mezclar todos los ingredientes y bañar con la vinagreta de naranja.

Ensalada con pitaya (para 4 personas)

Ensalada refrescante a base de pitaya, fruta exótica procedente de Centroamérica y Sudamérica, así como en algún que otro país asiático como Vietnam y China. Su pulpa se asemeja a la del kiwi porque ambas contienen pequeñas semillas negras, muy favorable para el tránsito intestinal. Es una fruta de bajo aporte calórico con un alto contenido en agua que va a enriquecer esta receta con vitaminas del grupo B, así como fósforo, calcio y hierro. Puede ser una opción original y de fácil preparación en caso de tener invitados.

Ingredientes

- Canónigos u hojas de espinaca fresca
- 2 pitaya
- 4 cucharada sopera de pipas de calabaza
- 4 cucharadas soperas de virutas de jamón (ligeramente tostados).

Aliño. Vinagreta de mostaza: 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de mostaza, 2 cucharadas de zumo de limón, 3 cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

Elaboración: Lavar y escurrir los canónigos u hojas de espinaca. Y pelar y trocear a dados las pitayas. En un bol o ensaladera incluir primero los canónigos, después los dados de pitaya y a continuación las semillas de calabaza y las virutas de jamón. Vertemos el aliño sobre la ensalada y lista para servir.

Milhojas de tomate, aguacate y salmón

Plato nutritivo que incorpora ingredientes como el salmón y el aguacate, que convierten la receta en una buena fuente de grasas consideradas cardiosaludables, como el ácido graso omega 3 y el ácido oleico. El aguacate además es rico en potasio, ácido fólico y carotenos (provitamina A).

Ingredientes

- 2 tomates grandes
- 2 aguacates
- 2 filetes de salmón ahumado
- 3 huevos duros
- orégano
- aceite virgen extra
- 1-2 bolas mozzarella fresca
- sal y pimienta.

Elaboración: Lavar los tomates y partir los aguacates por la mitad, retirar el hueso y pelarlos. Cortar ambas frutas a láminas. Laminar también tanto los huevos duros como las bolas de mozzarella fresca. Cortar en tiras los filetes de salmón ahumado y reservar. Solo queda montar el milhojas. Empezar con una base de tomate, y añadir una de aguacate, luego una tira de salmón, seguida de una lámina de huevo duro y queso mozzarella. Se puede hacer de doble piso. Rociar con aceite de oliva, y añadir un poco de sal y orégano.

Tabulé o ensalada de cuscús

La ensalada de cuscús es una opción muy completa, saludable y sabrosa. Ideal para una comida o cena de verano por contener ingredientes muy nutritivos.

Ingredientes para 6 personas:

- 250 gramos de cuscús
- 250 ml de agua
- Un pimiento verde
- Un pepino
- Dos tomates maduros
- Varias hojas de hierbabuena
- Pimienta negra molida
- Zumo de medio limón
- Sal
- Aceite de oliva virgen
- Queso feta

Elaboración:

1. Lavamos bien los tomates y el pimiento y pelamos el pepino, y troceamos estos ingredientes en daditos de tamaño medio, reservamos en un bol grande, donde mezclaremos el resto de los ingredientes.
2. Lavamos y picamos bien las hojas de hierbabuena, que le dan un toque especial a la ensalada, y las mezclamos con todo lo anterior. Exprimimos el zumo de medio limón y lo echamos sobre el recipiente, mezclamos bien y guardamos en el frigorífico hasta la hora de servir.

3. Nos ponemos con la cocción del cuscús, que se puede hacer en el recipiente original o en una olla con agua hirviendo.
Calentamos el agua en una olla pequeña, con un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva. Cuando hierva echamos el cuscús y retiramos del fuego, removemos y dejamos que repose 3 minutos para que termine de evaporarse el agua. Después añadimos un poquito de aceite de oliva, y dejamos 2-3 minutos a fuego lento, removiendo con un tenedor. Los granos de cuscús no deben quedar blandos.
4. Dejamos enfriar el cuscús a temperatura ambiente y mezclamos en el bol con el resto de los ingredientes. Lo metemos en la nevera durante una hora para que se enfríe y podamos comer la ensalada fresquita.
5. Sirve en cada plato la mezcla y añade unos daditos de queso feta por encima.

Clásicos de siempre

Pastel de patata

La preparación de este pastel de patata es sencillo, aunque debes ir con cuidado para que la presentación no te estropee el plato. Es un plato muy fresco y que seguro gusta a los más pequeños.

Ingredientes para 6 personas

- 1 kg de patatas
- Agua para hervir las patatas
- Dos cucharadas de mantequilla
- Una lata de pimientos
- 3 tomates cortados a dados

- 3 huevos duros
- Una lata de aceitunas rellenas
- Dos lata de atún
- Un tarro de pepinillos
- Mayonesa casera para pintar el pastel

Preparación:

1. Preparamos un puré de patata clásico. Tiene que quedarnos bastante espeso, por lo que antes de hacer el puré, quitaremos el agua que hemos utilizado para hervir las patatas. Lo dejamos enfriar y sobre papel film lo extendemos con un rodillo hasta que quede una masa tipo pizza, de más o menos un centímetro y medio de grosor y procurando que no se rompa.
2. En un bol mezclamos todos los ingredientes (pimientos cortados a tiras, los huevos duros a trocitos, el atún trinchado, las aceitunas cortadas a rodajas y los pepinillos. Lo mezclamos con un poco de mayonesa para que ligue bien la mezcla.
3. Volcamos el relleno encima de la masa de puré y lo enrollamos con cuidado formando un tubo, como si de un brazo de gitano se tratara. Comprime bien los bordes para que no se deshaga y se salga el relleno.
4. Déjalo enfriar tres horas en la nevera. Antes de servirlo, decora por encima con trocitos de aceitunas, tiras de pimiento y pepinillos. Sirve con un poco de mayonesa.

Salpicón de marisco

El salpicón de marisco es un plato típico de las costas españolas que aúna los verduras de la huerta y frutos de mar. Como cualquier

otra ensalada, admite diferentes tipos de ingredientes: langostinos, pulpo, gambas, mejillones, etc.

Ingredientes:

- 1/2 kilo de langostinos o gambas
- 250gr de mejillones limpios o pulpo cocido
- 1 pimiento verde
- 2 tomates de ensalada
- 1 cebolla dulce
- 1/2 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre de vino
- Sal

Elaboración:

1. Cocemos el marisco ya limpio y cuando esté hecho, lo sacamos y volvamos en una cazuela con agua, hielo y sal. Lo mantenemos en esta segunda cazuela unos minutos para después escurrirlo.
2. Ponemos el marisco troceado en un bol y añadimos el pimiento, los tomates y la cebolla cortados en dados pequeños.
3. Mezclamos el aceite, el vinagre y la sal en una taza a modo de

Conoce nuestro seguros médicos

[CALCULAR PRECIO](#)



Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

vinagreta y lo echamos sobre la mezcla de marisco y verduras. Removemos para que se mezcle todo muy bien y listo para servir.

Cremas frías

Gazpacho

El gazpacho es plato veraniego más típico y con más variantes. Podemos preparar la receta del tradicional gazpacho andaluz o prepararlo con fruta como el gazpacho de sandía o de fresa.

Ingredientes:

- 6 tomates maduros
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 1 pepino
- 1 cebolla dulce
- 1 diente de ajo (opcional)
- 2 rebanadas de pan duro sin corteza
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre

Elaboración:

1. Cubrir con agua las rebanadas de pan.
2. Limpiar y trocear los tomates, los pimientos, el pepino, la cebolla y el ajo.
3. Batir todos los ingredientes con un poco de agua y aceite de oliva hasta que quede con una textura cremosa.

4. Añadir el pan con el agua y el vinagre y volver a batir.
5. Probar la mezcla y añadir un poquito de sal. Si queda espeso, podemos añadir un poco de agua fría.
6. Para que quede suave y no tenga grumos recomendamos pasarlo por el pasapurés.
7. Guardarlo en la nevera para que esté fresquito cuando lo vayamos a consumir.
8. Como guarnición podemos añadir taquitos de pepino, jamón, pan frito, cebolla, huevo duro. Lo que más os guste.

Gazpacho de sandía

Un truco que podemos utilizar para enriquecer más el gazpacho es añadirle fruta, como la sandía. Hoy vamos a hacer una receta típica de gazpacho, pero añadiéndole sandía, verás que fácil y rica.

Ingredientes:

1. 3 tomates maduros
2. 1/2 cebolla pequeña
3. 1/2 pepino
4. 1/2 pimiento rojo
5. pan duro
6. una tajada de sandía de unos 300 gramos
7. agua fría
8. vinagre, aceite, sal y pimienta.



Elaboración:

Pelamos, limpiamos y troceamos el tomate, cebolla, pepino y pimiento. Ponemos el pan a remojar. Troceamos la sandía y le quitamos las pepitas, a continuación, la trituramos. Después añadimos el tomate, cebolla, pepino, pimiento y pan. Una vez triturado todo añadimos una cucharada de aceite, vinagre y una pizca de sal. Una vez que esté todo triturado, vamos añadiendo poca a poca el agua, hasta conseguir la textura deseada. Teniendo en cuenta que la mayor parte de la sandía es agua, no necesitaremos mucha cantidad.

Vichyssoise

La vichyssoise, un plato de origen francés, es una nutritiva crema fresca muy popular en verano. A base de puerros y patata, este puré se prepara con antelación y se deja enfriar en la nevera para degustar en los días calurosos. Las cremas frías son el plato estrella para refrescarnos de forma saludable este verano.

Ingredientes para 4 personas:

- 5 puerros.
- 2 patatas.
- 1 cebolla dulce.
- Una cucharada de mantequilla.
- 150 ml. de nata líquida o leche vaporada.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Cebollino
- 1 litro de caldo de pollo.

Elaboración:

1. Calentamos el caldo de pollo y lo reservamos.
2. Pelamos y cortamos la cebolleta y los puerros y los pochamos en una cazuela con aceite de oliva.
3. Pelamos y troceamos las patatas y las volcamos en la cazuela. Seguidamente añadimos el caldo de pollo y cocemos hasta que las verduras estén cocidas.
4. Retiramos del fuego y batimos el puré junto con la leche vaporada o nata líquida.
5. Pasar por el pasapuré y enfriar en la nevera.

Sopa fría de tomate

Ingredientes:

- 1kg de tomate muy maduro
- 30 gr de pan
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- ½ diente de ajo
- 200 ml de agua mineral muy fría
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- Sal y pimienta

Elaboración:

Pelamos y cortamos los tomates, picamos el pan y metemos todo en el vaso de la batidora

Añadimos el aceite y vinagre, el ajo, el agua y la sal y pimienta al gusto.

Trituramos a máxima potencia hasta que la sopa quede fina y ligada.



Ideas para un picoteo sano

Humus con crudités de verduras

Aunque el hummus lo venden preparado y se ha puesto bastante de moda, os recomendamos que probéis esta receta casera 100% natural.

Ingredientes:

- Un bote de garbanzos cocidos (400 gr)
- 1 ajo mediano
- 60 ml de agua
- 40 gr de sésamo tostado
- 30 ml de zumo de limón
- 70 gr de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- sal al gusto
- Una cucharadita de salsa Tahine
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra y un pellizco de pimentón dulce (esto al servir)



Elaboración:

Para prepararlo, hay dos opciones. Si se tiene thermomix, solo tendremos que poner todos los ingredientes dentro del vaso (menos los que hemos al final para poner al servir) y programar 1 minuto a velocidad progresiva de 1 a 5. Si no tenemos thermomix, utilizaremos nuestra batidora hasta que quede una especie de puré bastante espeso. Para terminar, hay que servirlo en un recipiente y echar la cucharada de aceite de oliva virgen extra y un pellizco de pimentón dulce. El siguiente paso será lavar y partir las verduras en palitos (zanahoria, calabacín, apio).

Guacamole con chips caseras

El guacamole es una salsa tradicional mexicana sencilla y saludable que únicamente lleva productos naturales a base de vegetales.

Ingredientes:

- Dos aguacates maduros
- Cebolla morada
- Un tomate
- Zumo de lima
- Unas gotas de tabasco o un chile

Preparación del guacamole

Pelamos la cebolla y cortamos junto al tomate. Los picamos muy finos para que apenas se note. Abrimos y quitamos el hueso del aguacate. Machacamos la pulpa con ayuda de un tenedor hasta obtener una pasta cremosa. Agregamos zumo de lima para evitar que el aguacate se oxide. Mezclamos el aguacate con la cebolla y el tomate picado. Añadimos el picante, un pellizco de sal y unas hojas de cilantro. Servimos en un bol y acompañamos de unos chips caseros de verduras, picos integrales o verduritas cortadas en palitos.



Elaboración:

1. Abrimos y quitamos el hueso al aguacate. Machacamos la pulpa con un tenedor hasta obtener una pasta cremosa.
2. Agregamos zumo de lima para evitar que el aguacate se oxide.
3. Picamos el tomate y la cebolla e lo incorporamos al aguacate.
4. Añadimos el picante, un pellizco de sal y unas hojas de cilantro.
5. Removemos todos los ingredientes y servimos.
6. Pelamos las verduras y cortamos en rodajas extrafinas con ayuda de una mandolina o pelador de patatas.
7. En una bandeja de horno esparcimos las rodajas lo más separadas posibles y rociamos unas gotas de aceite y sal.
8. Horneamos a 180° durante unos 15-20 minutos o hasta que veamos que estén doradas, con cuidado de que no se quemem.

Bebidas refrescantes

5 infusiones para tomar frías

En verano una de las principales necesidades de nuestro organismo es la de mantenerse hidratado. Si durante el resto del año es importante **ingerir de 2 a 3 litros de agua al día**, en los meses más cálidos esta cantidad se puede ver incrementada, especialmente cuando el sol más aprieta. Tomar una refrescante infusión nos ayudará a ingerir esta cantidad de agua diaria y a la vez disfrutar de todos sus otros beneficios para nuestro organismo.

Té verde frío: El té frío es una de las mejores infusiones para el verano. Es tan sencillo como preparar nuestro habitual té verde a primera hora de la mañana y guardarlo en el frigorífico durante varias horas. De este modo, nuestra infusión se mantendrá fría durante todo el día y nos hidratará cuando más lo necesitemos, sin olvidar que el té verde es un excelente antioxidante, entre otras muchas propiedades. ¿Qué más se puede pedir?

Infusión de limón y jengibre: La mezcla de limón y jengibre es una de las infusiones que puede refrescarte el verano, y su preparación no es nada laboriosa. Corta un limón a rodajas, ponlo a hervir en agua y añade un poco de jengibre. En cuanto empiece a hervir, déjalo reposar durante un cuarto de hora y guárdalo en el frigorífico. Esta infusión, más allá de hidratarnos y refrescarnos, nos aportará propiedades antiinflamatorias y diuréticas.

Pepino, menta y limón: Si el sabor refrescante de la menta es lo tuyo no pierdas la oportunidad de incluirla en tus infusiones. Junto con el pepino y el limón, esta infusión se prepara añadiendo al agua

unas 10 hojas de menta, un limón cortado en trozos y un pepino de tamaño medio pelado y cortado en láminas. Una vez enfriado en el frigorífico, el resultado es perfecto para los días de verano: una infusión desintoxicante, refrescante y diurética.

Infusión de melisa: Su refrescante olor a limón convierte la melisa en una de las mejores plantas para refrescarnos con infusiones este verano. Preparándola a primera hora de la mañana y guardándola en la nevera, esta infusión nos proporcionará un trago refrescante, además de ayudarnos a calmar los nervios y a dormir mejor.

Jengibre y canela: Todo empieza picando unos trocitos de raíz de jengibre, dejándolo hervir en una olla y, posteriormente, le añadimos la canela. Esta infusión, nos ayudará a refrescarnos y a desinflamar nuestros órganos. Sus propiedades antiinflamatorias y diuréticas, unidas a su poder refrescante, hacen de ella una de las mejores infusiones para el verano.

Cocktails sin alcohol y sin azúcar añadido

Limonada rosa

Ingredientes:

- Sirope de frambuesa: 1 taza de frambuesas, 2 cucharadas de miel y media taza de agua.
- 1 litro y medio de agua fría
- 1 vaso de zumo de limón recién exprimido (aproximadamente 5-6 limones)
- Hielo
- Medio limón cortado a rodajas finas
- Un puñado de frambuesas para decorar

Elaboración

1. Empezamos preparando el sirope de frambuesas. Ponemos en un cazo los tres ingredientes y ponemos a hervir durante 3 minutos, o hasta que las frambuesas se hayan deshecho. Pasamos la mezcla por un colador y reservamos.
2. Hacer el zumo de limón y reservar.
3. En una jarra grande volcamos el agua, el zumo de limón, hielo y el sirope de frambuesas.
4. Adornamos con rodajas de limón y frambuesas.

Mojito sin alcohol

Ingredientes:

- 10 hojas de menta fresca
- 1 lima en rodajas
- 350 ml de agua con gas
- 1 taza de hielo triturado

Elaboración

1. Cortamos la lima en varios trozos La ponemos en un vaso grande junto con las hojas de menta.
2. Machacamos estos ingredientes con un mortero para sacar el jugo de la lima y que se mezcle con el azúcar y la menta.
3. Vertemos la bebida gaseosa y agrega el hielo triturado.
4. Mezclamos todo bien con una varilla para cócteles.
5. Servimos el cóctel en vasos y echamos por encima el hielo picado.
6. Decoramos con una hojas de menta rotas y rodajas de lima.

Horchata casera

Ingredientes:

- 250 g de chufas
- 1 litro de agua fría (casi helada)
- Canela
- Opcionalmente: 2 cucharadas de edulcorante natural o miel

Elaboración

1. Lavamos las chufas y las ponemos a remojo en agua dentro de un recipiente hermético. Refrigeramos en la nevera durante 12-24 horas.
2. Colamos las chufas, tiramos el agua y las volvemos a lavar bien. Trituramos las chufas junto con 200 ml de agua fría.
3. Con ayuda de una batidora de vaso, trituradora hasta conseguir un líquido blanco.
4. Colamos la mezcla en un bol grande para desechar los trocitos de chufa y que quede solamente el jugo.
5. Añadir el resto de agua fría, el edulcorante, y si se desea, volver a pasar por la batidora para que se mezclen bien los ingredientes. Se puede guardar un máximo de dos días en la nevera.

Granizado de frutos rojos

Ingredientes:

- 500 gr de arándanos
- 500 gr de frutos rojos (frambuesas, cerezas, arándanos)
- Zumo de 1 limón
- Hoja de menta

- 500 gr de hielo picado

Elaboración

1. En un cazo ponemos los frutos rojos y los calentamos hasta que se deshagan y quede un zumo de frutos. Echamos el zumo de limón.
2. Ponemos la mezcla en la nevera o congelador durante 2 horas para que se enfríe totalmente. Cada media hora aproximadamente lo sacaremos del congelador para darle vueltas.
3. Cuando ya esté a punto de congelarse lo sacamos, mezclamos con hielo picado y servimos en copas y decoramos con una grosella y una hoja de menta.

Limónada de fresas

Ingredientes:

- 15 fresas
- El zumo de un limón
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de miel

Elaboración

1. Esta bebida de fresas es maravillosa para tomar bien fresquita en verano, es fácil de preparar y se alza como un remedio nutritivo, **lleno de vitaminas y, además, muy depurativo**. Para prepararlo, lo primero que haremos será lavar bien las fresas y quitarles la parte verde de arriba. Después, ábrelas por la mitad.

2. Ahora haremos una cocción con las fresas junto con ese litro de agua. Ya puedes incluir también la miel.
3. En el momento en que veas que las fresas ya están blanditas, apaga el fuego.
4. Ahora **pasaremos todo el preparado por la batidora**, para obtener una bebida bien homogénea. No obstante, hay quien **prefiere retirar las fresas y quedarse sólo con su infusión**. Es una decisión que depende del gusto personal de cada uno. Como tú prefieras.
5. Una vez tengas lista el agua de fresas, ya puedes **añadir el jugo de ese limón**, para después, llevar esta deliciosa bebida al refrigerador. Sirve siempre fresca. Os encantará tanto a los niños como a ti. Es uno de los refrescos saludables más típicos en épocas estivales que merece la pena preparar, cada vez que podamos conseguir fresas en nuestros mercados o supermercados.



Tú: Por favorrrrrrrrrrrrr!!!!!!! recuérdame por qué como 🥦 en lugar de 🍰 😞

Coach DKV: Porque quieres cuidarte. 😬

Si tú quieres cuidarte, nosotros te cuidaremos.

A veces cuidarse no es fácil, pero vale la pena. Por eso en DKV te ofrecemos una **póliza vitalicia** que a partir del tercer año solo tú podrás cancelar, y un **precio garantizado** con el que usar tu seguro de salud tanto como quieras sin pagar más.

DKV Salud

Contrata ahora tu seguro de salud en dkvseguros.com, descárgate la app **Quiero cuidarme Más** y empieza a cuidarte con tu Coach de salud DKV.



Cuídate mucho

Sujeto a condiciones contractuales de la póliza de seguro.