

AGUA DE JAMAICA

Refrescante, tradicional, económica y nutritiva.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1.5 LITROS PERSONAS

- Concentrado de Jamaica (2 tazas de flor de Jamaica)
- Rejuvelac (1 taza) opcional
 - 4 cucharadas de azúcar
- 1.5 litros. de agua

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos y tallamos con los dedos 2 tazas de flor de Jamaica. La ponemos en un recipiente hondo y agregamos agua purificada a cubrir. La dejamos remojar toda una noche.

2-Al día siguiente por la mañana, la colamos, apartando el agua concentrada de la Jamaica. Apartamos.

3-Vertemos en un recipiente de 1.5 litros, 1/3 de su capacidad de concentrado de agua de Jamaica.

4-Agregamos 1 taza de rejuvelac (opcional)

5-Agregamos 4 cucharadas de azúcar (o el endulzante de su preferencia) (El endulzante es al gusto)

6-Agregamos agua purificada hasta llenar el recipiente y revolvemos muy bien. (Pueden agregar hielos a los vasos, o directamente en el recipiente)

7-Presentamos

VER VIDEO

@karminasanchez863

Me he perdido de muchos de sus videos, pero los adoro! ya me he puesto a ver todos sus videos atrasados mientras hago el quehacer para tener ideas para comer rico toda la semana bendiciones los adoro y mil saludos a la señora mas linda de todo YouTube y para usted también!

@karminasanchez863

YouTube me desuscribió a su canal y buscando recetas con Jamaica lo noté!! Con razón ya los extrañaba tanto gracias por sus grandes enseñanzas!

@estherdiaz1042

Adivinaron que me encanta el agua de Jamaica.. y está debe estar deliciosa.. gracias por compartir, un abrazo grande.

@normayestela

Se la voy a preparar a mi mamá, hermana y sobrina. Todas somos veganas. Gracias por ayudar a tanta gente a hacer el cambio de alimentación.