



Las fresas, el oro líquido del verano en zumos, batidos, *smoothies*, infusiones o gazpachos

11-07-2018

Las fresas son altamente refrescantes e hidratantes por lo que resulta especialmente adecuada para preparar cualquier bebida. A continuación, la campaña 'Fresas de Europa' nos propone diferentes alternativas, sabrosas, naturales y sanas para preparar con fresas este verano.

La fresa está considerada como una de las frutas más refrescantes del verano al liderar el *ranking* de las frutas con mayor contenido de agua, un 91,3%, incluso por encima de frutas como la sandía, la naranja o el pomelo, lo que hace que su consumo no solo sea refrescante sino también muy hidratante. Esto, unido a su sabor dulce o ácido en función de la variedad, hace que esta fruta sea especialmente indicada para elaborar cualquier bebida.

Desde la campaña Fresas de Europa han presentado diferentes alternativas, sabrosas, naturales y sanas para preparar con fresas este verano... advirtiéndolo, no obstante, que lo mejor es que *"hay tantas recetas como seas capaz de imaginar"*.

– **Zumo:** es el líquido que se extrae de la fruta (o verdura). La textura incluye parte de la pulpa y su consistencia es prácticamente líquida. No se le añade ningún otro producto líquido, es decir, ni leche ni agua; aunque sí pueden mezclarse con otras frutas y/o verduras. Las fresas maridan muy bien con cualquier otra fruta, pero también con algunas verduras. ¡Atrévete con un zumo de fresas y zanahorias, rico en antioxidantes!

– **Batido:** por el contrario, en el batido dominan los sólidos sobre los líquidos. Por esa razón es una bebida más espesa, con mucho más cuerpo. Se elabora, y de ahí su nombre, batiendo leche, yogurt o helado, que es cuando recibe el nombre de *milkshake*. Se incluye la pulpa de las frutas, lo que también ayuda a que la bebida sea más espesa y cremosa. 'Fresas de Europa' propone un batido a base de fresas, plátano y leche, una opción dulce y sabrosa para tomar en cualquier momento del día.

– **Smoothie:** la diferencia con el batido es que tiene que incluir un elemento congelado, ya sea helado, yogurt o simplemente hielo. Como en el batido, los ingredientes se tienen que mezclar muy bien para que quede una bebida densa y homogénea, algo más espesa que el batido. Idea: un *smoothie* mezclando fresas, un mango, una naranja, un yogurt natural y cuatro cubitos de hielo.

– **Infusión de fresas:** de las fresas se aprovecha todo, las hojas (científicamente denominadas sépalos) también. Se puede hervir agua y añadir varias hojas de fresa. Tapar la infusión para que el agua tome todo el sabor y consumirla caliente.

– **Agua de fresas:** si os gusta el agua con sabores, experimentad esta receta de agua de fresas, ideal, además, para desintoxicar el organismo. Para prepararla se necesita un litro de agua, el zumo de medio limón, seis fresas y tres hojas de menta.

‘Gazpacho de fresas’

Por último aquí os dejamos una deliciosa receta para mayores y niños: el ‘Gazpacho de fresas’:

Ingredientes:

- 500g de tomates maduros.
- 500g de fresas.
- ½ pepino.
- ½ pimiento verde.
- ½ diente de ajo (opcional).
- 50g de pan duro.
- 50ml de aceite de oliva virgen extra.
- 20ml de vinagre de manzana.
- Sal.
- Agua al gusto.

Preparación:

Pela los tomates, el ajo y el pepino y trocéalos en pequeñas porciones. En un bol, humedece el pan con un poco de agua, el vinagre y la sal. Mezcla el resto de los ingredientes en la batidora y cuando estén bien triturados añade los ingredientes que habías reservado junto al aceite. Para que no queden restos de semillas, utiliza un colador o un chino. Estará más rico cuanto más frío se sirva.

Noticias Relacionadas

- Los diez principales beneficios del consumo de aceite de oliva virgen, avalados por la ciencia
- Siete curiosidades que hay que conocer sobre el mundo del chocolate y sus mitos
- Aceite de palma, la guerra está declarada; veamos qué papel le toca jugar a España
- La carne de conejo: saludable y con múltiples posibilidades de preparación y cocinado