



50 Recetas de

INFUSIONES
FRUTALES

@Aphotetic Co.

Frutos, Hierbas y Raíces

Todas las Recetas son autoría intelectual del escritor. Nos reservamos todos los derechos para comercializar, compartir, y/o promocionar este contenido.

Queda totalmente prohibido la reproducción total o parcial de este recetario para fines comerciales, publicitarios, o publicaciones privadas o comerciales.

Derechos Reservados protegidos por la Ley Internacional de Derecho de Autor.

Compartimos con mucho gusto para uso personal en tu casa y para ti...evita compartir, vender, promocionar, reimprimir, utilizar este contenido para fines propios publicitarios o comerciales,quitar logos, fotografías,etc...

El contenido es propio y lo compartimos SÓLO para uso personal.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

Bienvenido a nuestro recetario de infusiones frutales!

El agua fusionada con los beneficios de frutos, flores, hierbas y especias.

En estos tiempos se ha desatado una nueva revolución que para mi ver es una muy positiva...mas y mas personas estamos cada vez mas interesados en mejorar desde pequeños o grandes cambios en nuestros hábitos una mejor salud.

Y este recetario con varias de nuestras infusiones te llevarán de la mano en un muy buen comienzo para poner a tu día un cambio de hábito en tus bebidas y la de tu familia.

El agua todos sabemos que es lo más saludable para el organismo pero en veces queremos un sabor extra en ella...bueno, te presento el agua remasterizada! fusionada con Hierbas, Frutos, Flores y Especies.

Que es una infusión?

Una infusión es una bebida obtenida de flores, frutos y de diversas hierbas aromáticas, a las cuales se les vierte o se los introduce en agua a temperatura ambiente o a punto de hervir.

Las propiedades de lo que pongas en tu infusión se mantendrán intactas y te aportarán todos los beneficios herbolarios de cada uno de los ingredientes con los que construyas tu infusión.

Esperamos que cada persona a la que llegue a sus manos este recetario lo disfrute tanto como nosotros el preparar, ver, oler y degustar cada infusión, cada una es un regalo de textura, color, sabor y aroma.

Lo dividimos en secciones para que sea mas fácil para ti elegir dependiendo de el resultado que quieras...

Esperando poner un granito de arena en tu esfuerzo por cambiar hábitos...:))

Con mucho cariño para ti...



1.- Recipientes y Envases.

Para comenzar a preparar tus infusiones te daremos los pasos para que tengas todo lo necesario para comenzar, elaborar y almacenar diariamente.

La mejor opción para conservar intactas las propiedades y beneficios de lo que agregues en ella es usar recipientes de vidrio, ya que conservan la frescura sin absorber o agregar ningún tóxico a ellas. Aparte que te durarán frescas todo el día!.

Ve haciendo tu reserva de frascos de vidrio antes de comenzar a elaborarlos...Actualmente hay muchas opciones, una de las mas utilizadas son los Mason Jars por su fabuloso sistema de cierre.

Pero puedes utilizar opciones parecidas de venta en tiendas para repostería, conservas, etc...cualquier opción te servirá.

Puedes preparar una infusión para todo el día en un frasco de litro o 2 litros o puedes elaborar diferentes esencias en recipientes mas pequeños...

1.- Elige un frasco grande si quieres preparar tu infusión para todo el día.Funciona mejor para personas que estamos la mayoría del tiempo en un solo lugar.

2.- Elige frascos pequeños (16oz) y elabora 2 o 3 esencias para tu día. Funciona mejor para personas que entran y salen de su lugar de trabajo o actividades.

Lo que a mi en lo personal me funciona por mi actividad es hacer una grande de 3 litros con una esencia diaria y estar vaciando en uno mediano 16oz. para estarlo tomando durante el día. La elección es tuya dependiendo de tu actividad diaria...que tanto tiempo estas en un solo lugar o si tienes mucho movimiento de lugares en tu día.



Aphotetic Co. Organic Elixirs ©

2.- Lista de Compras Semanal

Elaborar una lista de compras de suplementos para tus infusiones semanalmente te resolverá la vida! lo "difícil" muchas veces de tener un plan de alimentación saludable y cambiar hábitos es no tener todo en la mano para elaborar recetas. Muy bien, con algo tan simple pero tan estratégico como elaborar tu lista de compra semanal de tus infusiones podrás garantizarte a ti mismo que las realizarás diariamente!

1.-Tomate 5 minutos una vez por semana (fin de semana te lo recomiendo) y revisa tu recetario para elegir 5 de las infusiones.

2.- Elabora una lista con los ingredientes que ocupas comprar para tus infusiones y rellena el modelo de lista que te dejamos a continuación. Si quieres mandanos mensaje si quieres solicitar tu lista para imprimir.

3.- Ten listos tus recipientes...no necesitas comprar 5 o 7 si es para ti gasto, con que compres uno y lo estés usando diariamente te funcionará. :)

4.- Compra las cantidades requeridas para las infusiones...maneja diferente tu lista de compra de menús semanal e infusiones para que realmente las puedas hacer. Es mucho mas organizado y fácil si tienes tu lista y la ejecutas que no tener nada y dejarlo a la memoria y al cuando tengas tiempo...el tiempo siempre será un factor de tu resistencia a realizar cambios.

5.- Las infusiones duran perfecto todo el día aún en climas extremadamente cálidos...si quieres preparar un día de anticipado solo pon en tu refrigerador...durarán 4 días perfectas!!

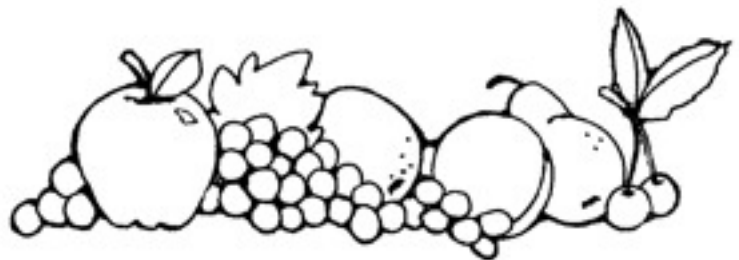
6.- Utilizamos ingredientes económicos fáciles de conseguir en zonas de México no te compliques utlizando ingredientes carísimos que funcionan y tienen propiedades igual que los económicos...nuestra misión es llevarte recetas que puedas comprar sin gastar mucho dinero...actualmente nos envolvemos en un marketing donde te estan bombardeando con propiedades fabulosas de cada ingrediente exótico...usa lo que tienes en tu localidad!! el cambio se te hará mucho mas sencillo, económico y creeme...hay muchas opciones para tener beneficios de cada fruto, flor, semilla etc..

LISTA SEMANAL DE COMPRAS PARA INFUSIONES

FRUTAS	CANTIDAD
NARANJAS	
LIMONES	
TORONJA	
MANZANAS	
FRESAS	
SANDIA	
PEPINO	
MELON	
MORAS Y BAYAS	
PIÑA	
COCO	
KIWI	
MANGOS	
DURAZNOS	
GRANADA	

HIERBAS Y SEMILLAS	CANTIDAD
ROMERO	
ALBAHACA	
MENTA	
HIERBABUENA	
PEREJIL	
CANELA	
CHIA	
CAYENNA	
VAINILLA EN VAINA O CONCENTRADA	

RAICES Y TES	CANTIDAD
JENGIBRE FRESCO	
CURCUMA EN POLVO	
CURCUMA FRESCO	
TE VERDE	
TE DE ROSAS	
JAMAICA	



Ahora si listos para comenzar con las recetas!...

Ya una vez que tengas tus recipientes y tus ingredientes elegidos de tus recetas limpia y desinfecta bien todas las hierbas, flores, frutos o raíces a utilizar antes de introducirlos en tus frascos..este paso es muy importante para que a través de todo el día se conserve aséptico tu liquido, ya que es fácil que proliferen bacterias en un medio húmedo te recomiendo lavarlas antes y desinfectarlas...te daré un tip para hacerlo de forma natural y sin agregar tóxicos a tus ingredientes.

- Bicarbonato de Sodio: Sumerge por 20 minutos en una mezcla de 1/4 taza de bicarbonato de sodio por un litro de agua...enjuaga y listo.
- Vinagre de Manzana: Sumerge por 20 minutos en una mezcla de 1/4 taza de vinagre por un litro de agua...enjuaga y listo.
- Agua Oxigenada: Es fabuloso para desinfectar! sumerge en una mezcla de 1/3 taza en un litro de agua deja reposar 10 minutos y enjuaga.

1.- Rebana en rodajas la fruta elegida (entre mas pequeños los trozos más extracción de sabor)

2.- Pon en el fondo del recipiente la fruta rebanada y agrega los demás ingredientes.

3.- Si quieres maximizar la extracción de tus ingredientes agrega 1/2 taza de agua hirviendo y deja enfriar antes de agregar el agua y hielos.

4.- Agrega agua hasta llenar tu recipiente. y Deja reposar por espacio mínimo de 1 hora.

5.- Ve agregando hielo al gusto, mi recomendación es que agregues hielo a cada toma no a toda la mezcla para no disolverla demasiado.

Si te gusta la infusión muy clara haz las recetas con mas agua de la indicada...solo dobla el agua de la receta!...

Las recetas son con ingredientes económicos y fáciles de conseguir...puedes usar la vainilla concentrada (busca en tiendas orgánicas Natural 100%!)) o si puedes usar vaina...dependiendo de tu zona la podrás conseguir a buen precio!!

A todas tus recetas les puedes agregar una cucharadita de Chia y las haces alta en proteína!!



Aphotetic Co. Organic Elixirs ©

.Desintoxicación. . Pérdida de Peso.

LIMON, JENGIBRE, TE VERDE

1 Litro de Agua
2 Limones Reales o 3 Verdes en rodajas
3 Cm de Jengibre pelado y rallado
1 Sobre de Té Verde

LIMON, MENTA Y JENGIBRE

1 Litro de Agua
2 Limones Reales o 3 Verdes en rodajas
3 Cm de Jengibre pelado y rallado
10 Hojas Frescas de Menta

LIMON, NARANJA Y MENTA

1 Litro de Agua
2 Limones Reales o 2 Verdes en rodajas
1 Naranja en rodajas
5 Hojas de Menta Fresca machacada.

NARANJA, CURCUMA Y LIMON

1 Litro de Agua
2 Limones Reales o 3 Verdes en rodajas
1 Naranja en Rodajas
1 Cucharadita pequeña de Cúrcuma en Polvo

NARANJA, ALBAHACA Y ROMERO

1 Litro de Agua
1 Naranja en Rodajas
10 Hojas de Albahaca Fresca machacada
10 Hojas de Romero Fresco o una rama entera.



SANDIA, HIERBABUENA, LIMON
Y PEREJIL FRESCO

1 Litro de Agua
1 Limón Real o 2 Verdes en rodajas
Una rebanada de Sandía pequeña
en trozos
8 Hojas Frescas de Hierbabuena
Fresca
1 Rama de Perejil Fresco

PEPINO, LIMON, TE VERDE Y
MENTA

1 Litro de Agua
1 Limón Real o 2 Verdes en rodajas
1 Pepino pequeño rebanado
delgado con todo y cáscara.
5 Hojas de Menta Fresca
machacada.
1 Sobre de Té Verde

SANDIA, PEPINO Y ROMERO

1 Litro de Agua
1 Pepino pequeño en rodajas con
todo y cascara.
1 Rama de Romero Fresco

NARANJA, JENGIBRE, ROMERO Y
PEREJIL

1 Litro de Agua
1 Naranja en Rodajas
3 cm de Jengibre Fresco rallado
1 Rama de Romero entera.
1 Rama de Perejil Fresco.

JENGIBRE, LIMON, NARANJA Y
CURCUMA.

1 Litro de Agua
1 Limón Real o 2 Verdes en rodajas
Delgadas
1 Naranja en Rodajas Delgadas
3 Cm de Jengibre Rallado Fresco
1 Cucharadita de Cúrcuma en Polvo



TORONJA, PEPINO Y PIÑA

1 Toronja en Rodajas Delgadas
1/2 Pepino en Rodajas Delgadas
con todo y cascara.
1 Rebanada pequeña de Piña
Fresca.

MANZANA, CANELA Y CAYENNA

1 Litro de Agua
1/2 Manzana Roja o Verde en
Rebanadas Delgadas
2 Ramas de Canela Enteras
1 Pizca de Pimienta de Cayenna

MANZANA, LIMON, CANELA Y JENGIBRE

1 Litro de Agua
1/2 Manzana Roja o Verde en
Rodajas Finas
2 Ramas de Canela Enteras
1 Limón Real o 2 Verdes en Rodajas

JENGIBRE, CURCUMA Y TORONJA

1 Litro de Agua
1/2 Toronja en Rodajas Finas
4 cm de Jengibre Fresco Rallado
1 Cucharadita pequeña de
Cúrcuma en Polvo

PIÑA, MENTA Y FRESAS

1 Litro de Agua
1 Rebanada de Piña en Rodajas
Delgadas
4 Fresas en Rodajas Delgadas
10 Hojas de Menta o Hierbabuena
Fresca

LIMON, FRESA, ALBAHACA Y ROMERO

1 Litro de Agua
1 Limón Real en rodajas delgadas
o 2 Verdes en rodajas delgadas.
10 Hojas de Albahaca Fresca
machacada
10 Hojas de Romero Fresco o una
rama entera.



. Control de Apetito.

PIÑA, PEPINO Y HIERBABUENA

1 Litro de Agua
1 Pepino mediano en rodajas
1 Rodaja de Piña en Rodajas
10 Hojas Frescas de Albahaca

PEPINO, JENGIBRE, CURCUMA Y LIMON

1 Litro de Agua
2 Limones Reales o 2 Verdes en rodajas
3 Cm de Jengibre Fresco Rallado
1 Pizca de Cúrcuma en Polvo

NARANJA, PIÑA, JENGIBRE Y LIMON

1 Litro de Agua
2 Limones Reales o 3 Verdes en rodajas
1 Naranja en Rodajas
2 Cm de Jengibre Rallado Fresco

JAMAICA, PIÑA, PEPINO Y JENGIBRE

1 Litro de Agua
1 Rodaja de Piña en trozos delgados
2 cucharadas de flor de Jamaica
1/4 de Pepino rallado
3 Cm de Jengibre Rallado Fresco

ROMERO, LIMON Y SANDIA

1 Litro de Agua
1 Rama Entera de Romero Fresco
1 Limón en Rodajas
1 Rebanada pequeña de Sandía machacada.

MENTA, LIMON Y JENGIBRE

1 Litro de Agua
10 Hojas de Menta o Hierbabuena Fresca Machacada
2 Limones en Rodajas
3 Cm de Jengibre Fresco Rallado

SANDIA, PEPINO, ROMERO Y JENGIBRE

1 Rama de Romero Entera Fresca
1 Trozo de Sandía machacada
1 Trozo de Pepino machacado
3 Cm de Jengibre Fresco Rallado.

TORONJA, PEPINO, TE VERDE Y ROMERO

1 Litro de Agua
1 Rama de Romero Fresco
1/2 Toronja en Rodajas
2 Limones en Rodajas
1 Sobre de Té Verde

. Energetizantes.

FRESAS, MANGO, LIMON Y HIERBABUENA

1 Litro de Agua
1/2 Mango en Rodajas
5 Fresas en Rodajas
1/2 Limón en Rodajas
5 Hojas de Hierbabuena Fresca



PIÑA, FRESA Y MENTA

1 Litro de Agua
2 Limones Reales o 2 Verdes en rodajas
1 Rebanada de Piña en Rodajas
3 Fresas en Rodajas
5 Hojas de Menta Fresca machacada.

JENGIBRE, MENTA Y FRESAS

1 Litro de Agua
4 Cm de Jengibre Fresco Rallado
5 Fresas en Rodajas
5 Hojas de Menta o Hierbabuena Fresca

DURAZNO, NARANJA, FRAMBUESA Y CANELA

1 Litro de Agua
1 Naranja en Rodajas
1/2 Durazno en Rodajas
4 Frambuesas enteras
2 Ramas de Canela Entera

NARANJA, LIMON, FRESA O FRAMBUESA Y HIERBABUENA

1 Litro de Agua
1 Limón en Rodajas
1 Naranja en Rodajas
5 Fresas o Frambuesas en Rodajas
10 Hojas Frescas de Albahaca

FRESAS, ROMERO Y JENGIBRE

1 Litro de Agua
1 Rama de Romero Fresco
3 Cm de Jengibre Rallado Fresco
5 Fresas en Rodajas

MELON, PIÑA Y MENTA

1 Litro de Agua
1 Trozo de Melón
1 Trozo de Piña
5 Hojas de Menta o Hierbabuena Fresca



FRESA, VAINILLA Y COCO

1 Litro de Agua
1/2 Vaso de Agua de Coco Fresca
4 Fresas en Rodajas
1 Cucharadita pequeña de vainilla o
1/2 Vaina Fresca.

KIWI, FRESA Y MENTA

1 Litro de Agua
1 Kiwi en Rodajas
4 Fresas en Rodajas
5 Cucharadas de Menta Fresca

GRANADA, ROMERO Y FRESA

1 Litro de Agua
5 Cucharadas pequeñas de semilla
de granada
1 Rama de Romero Fresca

CHIA, COCO Y PIÑA

1 Litro de Agua
1 Cucharada de Semilla de Chía
1/2 Vaso de Agua de Coco Fresca
1 Rodaja de Piña

MELON, MENTA Y KIWI

1 Litro de Agua
1 Kiwi en rodajas
1 Trozo de Melón
5 Hojas de Menta Fresca

TE VERDE, JENGIBRE Y LIMON

1 Litro de Agua
1 Sobre de Te Verde
3 Cm de Jengibre Rallado
1 Limón en Rodajas

ROSAS, VAINILLA Y FRESAS

1 Litro de Agua
4 Fresas en Rodajas
1 Cucharadita de Vainilla o 1/2 Vaina
Fresca
1 Sobre de Té de Rosas

UVAS, FRESAS, KIWI Y MENTA

1 Litro de Agua
5 Uvas en Rodajas
1/2 Kiwi en Rodajas
5 Fresas en Rodajas
5 Hojas de Menta Machacadas

DURAZNO, VAINILLA Y FRESAS

1 Litro de Agua
1 Durazno en Rodajas
1 Cucharadita Pequeña de Vainilla o
1/2 Vaina Fresca.
5 Fresas Machacadas



ROMERO, MENTA Y HIERBABUENA

1 Litro de Agua
1 Rama de Romero Fresco
10 Hojas de Menta Fresca Machacada
10 Hojas de Hierbabuena Machacada

ALBAHACA, NARANJA Y DURAZNO

1 Litro de Agua
1 Durazno en Rodajas Delgadas
5 Hojas de Albahaca Fresca Machacada
1 Naranja en Rodajas Delgadas

MANGO, FRESA, JENGIBRE Y ALBAHACA

1 Litro de Agua
1/2 Mango en Rodajas Delgadas
5 Hojas de Albahaca Machacada
3 Cm de Jengibre Fresco Rallado

MANGO, TORONJA Y ROMERO

1 Litro de Agua
1/2 Mango en Rodajas
1 Rama de Romero Fresco
1/2 Toronja en Rodajas Delgadas

MOJITO

1 Litro de Agua
15 Hojas de Menta Machacada
2 Limones Reales o 3 Verdes en Rodajas Delgadas

ROSA, COCO Y VAINILLA

1 Litro de Agua
1 Sobre de Te de Rosas
2 Cucharadas de Coco Rallado sin azúcar
1 Cucharadita pequeña de Vainilla



KIWI, NARANJA Y JENGIBRE

1 Litro de Agua
1 Kiwi en Rodajas Delgadas
1 Naranja en Rodajas Delgadas
5 Cm de Jengibre Fresco Rallado

JAMAICA, PIÑA Y ROMERO

1 Litro de Agua
1 Trozo de Sandía Machacado
3 Cucharadas de Flor de Jamaica
1 Rama de Romero Fresco

UVAS, KIWI Y FRESAS CON UN TOQUE DE MENTA

1 Litro de Agua
1 Kiwi en Rodajas
3 Fresas en Rodajas
8 Uvas en Rodajas
5 Hojas de Menta Fresca

FRAMBUESAS, CEREZAS Y MENTA

Si tienes suerte de disponer de estos frutos es una delicia!!

1 Litro de Agua
10 Cerezas en Rodajas
10 Frambuesas Enteras
5 Hojas de Menta Fresca

Esperamos hayas disfrutado tanto como nosotros este recetario...

Esta realizado con ganas de que disfrutes mucho algunos o todas!! de nuestras infusiones frutales!...Tendremos mas recetarios como el que sigue que es nuestro curso de Ensaladas Veganas en Mason Jars, con postres raw, aderezos raw sin ingredientes sofisticados que nunca podemos encontrar en nuestras zonas...

Gracias por seguir nuestra página y por apostar a lo innovador, al cambio, a volver a lo real, a lo verdadero...:)

Si tienes alguna pregunta o duda no dudes en contactarnos a nuestro email y en nuestras redes estaremos felices de saber de ti y de que nos envíes foto de tus infusiones a nuestra página por inbox, nuestro instagram o twitter te dejamos los datos a continuación...por cada una tendrás la oportunidad de ganar nuestro taller de ensaladas, aderezos y postres veganos sin costo!!!

annya@aphoteticorganics.com



www.facebook.com/aphoteticbeauty



Instagram

annya_1



@annysatelier



www.pinterest.com/aphotetic