



Una guía muy completa "QUÉ BEBER CUANDO NO BEBES"

La sumiller Meritxell Falgueras disecciona con ojo experto el mundo de las bebidas "sin" en este libro de Cooked by Urano, con innumerables ideas para maridar nuestros diferentes momentos vitales. Así, para estudiar recomienda el té matcha, que «aumenta la memoria»; para combatir la celulitis, un zumo de piña, pepino y kiwi, «bueno para reparar tejidos»; para hacer el amor, un zumo de sandía, que «aumenta la libido gracias a su contenido en citrulina» o para saciar el hambre, un Virgin Bloody Mary, del que «eliminamos el vodka, pero no el resto de los ingredientes clave». Absolutamente recomendable.

CERO ALCOHOL

EL MOVIMIENTO HEALTHY IMPULSA EL **FUROR POR LOS TRAGOS "SIN"**, QUE SE SOFISTICAN: MOCKTAILS, AGUAS INFUSIONADAS, SMOOTHIES Y DEMÁS SON TENDENCIA.

RECETAS
"Aguas & infusiones detox", de Geraldine Olivo (Cúpula) recoge unas 80 recetas para todas las épocas del año, para refrescarte y purificarte.



VINO SIN iNo es mosto!

Se trata de vinos desalcoholizados, como Win.0 (en la foto, una edición especial de la Asociación Española contra el Cáncer), Natureo Muscat (de Bodegas Torres) y un espumoso rosado de Bodega La Tautilla.



AGUAS INFUSIONADAS Hidratarse con sabor

Tan fácil como poner en una jarra de agua diferentes frutas, verduras, hierbas y especias y dejarlas infusionándose unas horas en la nevera. Una bebida saludable, hidratante, energizante y divertida.

FRUTA FRESCA

Una licuadora, fruta de temporada e imaginación es todo lo que necesitas para preparar tus zumos favoritos. Una idea: en verano, hazlos en versión granizado.



MOCKTAILS Cócteles sin licor

El arte del mixing en versión abstinencia es tendencia. El bartender Álvaro Vázquez ha diseñado una sangría sin alcohol con una infusión Carrousel de Tekoe (muy frutal), a la que ha añadido un toque de hibisco y rodajas de piña y naranja. Servir muy fría en una jarra.