

[COCINA]

¿Demasiado calor? El granizado es una excelente alternativa para refrescarse

A base de hielo y frutas -y también verduras-, esta bebida funciona para capear las altas temperaturas.

Ignacio Arriagada M.

Según las proyecciones meteorológicas, la zona centro del país experimentará, por lo que queda de semana, temperaturas que, en algunas ciudades, superarán los 27°C.

Este escenario, usualmente, conduce a las personas a buscar alternativas para capear el intenso calor. Y una de ellas es el popular granizado.

Esta bebida, cada vez más disponible en restaurantes y bares, y que se elabora a base de hielo triturado, frutas y/o verduras,

no solo aporta frescura a quienes lo beben, sino también contribuye a mantener una buena hidratación, tan clave en jornadas de mucho calor, como las que han transcurrido y vendrán en el verano.

Asimismo, el granizado es una buena fuente de vitaminas y antioxidantes. Lo anterior se debe al uso de frutas y verduras, como el kiwi, la frutilla, el pepino y la betarraga, por mencionar algunos.

Cinco nutricionistas y expertos en gastronomía compartieron a este diario algunas alternativas de esta bebida para preparar en casa y disfrutar. 🍷



GRANIZADO DE FRUTILLA Y KIWÍ
 POR MAITE SASTRE (@MAITE_ ANTOJO)

Ingredientes
 -250 gr de frutillas
 -250 gr de kiwi pelado
 -500 gr de cubitos de hielo
 -Sirope de agave al gusto para endulzar

Preparación
 Pelar los kiwis, trocearlos y congelarlos un par de horas. Limpiar las frutillas y también llevarlas al congelador, por el mismo tiempo. Una vez transcurrido el tiempo, meter la mitad de los cubos de hielo en la juguera y picarlos hasta que queden en trozos pequeños. Añadir los trozos de kiwi congelados y el sirope de agave para endulzar. Triturar hasta conseguir un granizado suave y sin trozos. Rápidamente, repartir el granizado en vasos, llenándolos hasta la mitad. Enjuagar la juguera y repetir el proceso con el granizado de frutilla. Colocar el resto del hielo en la juguera y picarlo ligeramente. Agregar las frutillas y el sirope de agave y triturar hasta obtener un granizado sin trozos. Se pueden reservar algunas frutillas pequeñas congeladas para decorar. Servir el granizado de frutilla sobre el de kiwi y mezclar ligeramente con una cuchara para que se entremezclen los colores.



GRANIZADO DE PEPINO, MENTA Y FRUTAS
 POR MARÍA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes
 -1 taza de pepino
 -½ taza de frutillas
 -½ taza de piña
 -½ taza de mango (puede ser congelado)
 -Menta fresca al gusto
 -½ taza jugo de 1 limón
 -1 cucharadita de miel
 -1 taza de agua
 -Hielo al gusto (mínimo 1 taza)

Preparación
 Lavar las frutas y el pepino. Cortar la piña y el mango en trozos pequeños. Pelar el pepino y cortar en rebanadas delgadas. Colocar las rebanadas de pepino, piña, mango, frutillas, hojas de menta, jugo de limón y miel en una licuadora. Agregar el agua y el hielo. Luego licuar. Servir.



GRANIZADO VERDE TROPICAL
 POR NINOSKA KEMP, NUTRICIONISTA Y DOCENTE AIEP.

Ingredientes
 -1 taza de piña fresca
 -1 taza de pepino
 -1 kiwi
 -Hojas de menta fresca
 -Jugo de un limón
 -1 taza de agua de coco o agua mineral
 -Hielo al gusto
 -Endulzante al gusto

Preparación
 Pelar la piña, el pepino y el kiwi y cortarlos en trozos. En una licuadora, colocar la piña, el pepino, el kiwi, las hojas de menta y el jugo de limón. Añadir el agua de coco o el agua mineral para ayudar a mezclar. Licuar hasta obtener una mezcla suave. Agregar 2 tazas y media de hielo y mezclar con la licuadora. Verter la mezcla en un frasco y llevar a refrigeración por aproximadamente 2 a 3 horas. Servir en un vaso o copa y decorar con una rodaja de limón y unas hojas de menta.



GRANIZADO DE TUNA Y BETARRAGA
 POR TOMÁS BAEZA, CHEF DE SUPERPROF.CL

Ingredientes
 -3 tunas maduras (peladas y sin espinas)
 -Betarraga: 1 pequeña, cocida y pelada (en trozos)
 -Jugo de naranja: ½ taza (para añadir un toque cítrico)
 -Agua mineral o agua de coco: ½ taza
 -Hielo: 2 tazas
 -Endulzante natural (opcional): miel o jarabe de agave, al gusto.

Preparación
 Pelar las tunas con cuidado, retirando las espinas, y cortarlas en trozos. La betarraga debe estar cocida y pelada; córtala en trozos pequeños. En una licuadora, colocar las tunas, la betarraga, el jugo de naranja y el agua mineral o de coco. Si se desea un sabor más dulce, añadir un poco de endulzante. Añadir el hielo a la mezcla y licuar hasta obtener una consistencia granulada y refrescante. Si se prefiere una textura más ligera, añadir un poco más de agua. Verter el granizado en vasos y decorar con una rodaja de naranja o un trozo de tuna.



GRANIZADO DE GRANADA
 POR RUTH IGOR, NUTRICIONISTA UNIVERSIDAD DE CHILE.

Ingredientes
 -4 granadas
 -2 limones
 -100 gr de azúcar
 -500 ml de agua

Preparación
 Lo primero que se debe hacer es exprimir el jugo de los limones y reservar. Después, extraer las semillas de las granadas y colocarlas en una licuadora junto con el jugo de limón, el azúcar y el agua. Licuar todo hasta obtener una mezcla homogénea. Verter en un recipiente para llevar al congelador. Retirar el recipiente cada treinta minutos del congelador y raspar con un tenedor para romper los cristales de hielo. Repetir este proceso hasta que el granizado tenga la consistencia deseada.