

# Mojito de pepino y menta

Este cóctel es refrescante y bajo en calorías, perfecto para hidratarse después de un entrenamiento o en un día caluroso.

## INGREDIENTES:

- **1/2 pepino cortado en rodajas finas**
- **10-12 hojas de menta fresca**
- **Jugo de 1 lima**
- **1 cucharadita de miel (opcional)**
- **Agua con gas o agua de coco (para una opción más hidratante)**
- **Hielo**

## PREPARACIÓN:

Machaca las rodajas de pepino con las hojas de menta en un vaso para liberar los sabores.

Añade el jugo de lima y la miel (si deseas un toque dulce).

Llena el vaso con hielo y completa con agua con gas o agua de coco.

Decora con una rodaja de pepino y una ramita de menta. ¡Listo para disfrutar!

# Piña colada fit

Una versión ligera de la clásica piña colada, sin azúcares añadidos y cargada de ingredientes naturales.

## INGREDIENTES:

- **1/2 taza de piña fresca o congelada**
- **1/2 taza de leche de coco sin azúcar**
- **1/4 taza de agua de coco**
- **Jugo de 1/2 lima**
- **Hielo**
- **Coco rallado sin azúcar para decorar (opcional)**

## PREPARACIÓN:

En una licuadora, mezcla la piña, la leche de coco, el agua de coco, el jugo de lima y el hielo.

Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

Sirve en un vaso y decora con un poco de coco rallado y una rodaja de piña si lo deseas.