PONCHE NAVIDEÑO, CON PROPIEDADES SALUDABLES

El ponche es una de las bebidas culinarias más esperadas de esta época. Su gran sabor viene acompañado de diversos nutrientes y propiedades benéficas para la salud, incluso, puede ayudarnos a hacer frente a resfriados u otros padecimientos del sistema respiratorio, de acuerdo con la Secretaría de Salud.

El ponche aporta diversos nutrientes, como vitamina A, B1, B2 y C, minerales como hierro, calcio, potasio y sodio, sin olvidar que contiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias y posee un carácter antioxidante y diurético. Actualmente, existen más de 100 recetas de ponche en el mundo y una de ellas es la que se elabora en México, la cual contiene trozos de caña de azúcar, piloncillo, manzana, guayaba, tejocotes, jamaica, tamarindo y ciruelas pasas.

¿Cómo prepararlo de forma saludable?
Aunque el ponche es delicioso, es un hecho que puede contener mucha azúcar si no se cuida su preparación. Presta atención a la siguiente receta y protege el bienestar de tu familia.

Ingredientes

- 30 gramos de jamaica.
- 200 gramos de tejocote.
- 200 gramos de guayaba.
- 200 gramos de caña.
- 200 gramos de ciruela pasa.
- 3 litros de agua.
- Raja de canela.
- Sustituto de azúcar.

Instrucciones:

- Hierve los 3 litros de agua en una olla grande.
- Pela las cañas y córtalas en pedazos.
- Pela los tejocotes y realiza un corte en forma de cruz a las guayabas.
- Agrega todos los ingredientes a la olla, omitiendo el sustituto de azúcar.
- Deja pasar media hora y verifica si las frutas ya están suaves. Si no es así, deja hervir 10 minutos más.
- Cuando las frutas se encuentren suaves, retira del fuego y sirve.
- Endulza con el sustituto de azúcar

Vía: ClikiSalud