

El agüita verde de México

Escrito por Elisenda Olmedo



Acá en [México](#) cuando arrecia el calor disponemos de varias recetas para sobrevivir. Ya se sabe que hay que hidratar el organismo para evitar los golpes de calor, sobre todo si se trata de personas con edad avanzada. Les facilito un remedio casero que le llamamos agua verde. Pueden tomar cuanto quieran y después manejar, puesto que no lleva alcohol.

Sólo necesitamos una licuadora. Ahí ponemos agua, un limón partido a la mitad y sin semillas, apio, [alfalfa](#) y azúcar. Una vez que licuemos, debemos colar antes de servir. No hay que olvidar servir de inmediato para que la cáscara del limón no se vuelva amarga.

Las proporciones adecuadas serían media docena de tazas de agua, un limón, una rama de apio, varias ramas de alfalfa al gusto y media taza más de azúcar. Si es morena, pues mucho mejor.

Elisenda Olmedo