

Bebida isotónica casera

Para todas aquellas personas amantes del ejercicio, hoy os vamos a explicar cómo preparar una **bebida isotónica casera** para reponer los minerales que se pierden después de una buena sudada. La receta que os damos a continuación es muy sencilla y económica, además de saludable.



Ingredientes

- Agua mineral, 1 litro
- Zumo de 2 frutas cítricas (naranjas, limones, pomelos, limas o mezcla)
- Azúcar de caña, 2 cucharadas soperas colmadas
- Sal iodada, 1 cucharadita
- Bicarbonato sódico, 1 cucharadita

Preparación

Incorporad todos los ingredientes en una botella de un litro y medio y agitad hasta que se disuelvan el azúcar, la sal y el bicarbonato.

¡Salud!

Secciones: **Beber**, **Con placer**