



AGUA DE PIÑA Y HOJA SANTA

Ingredientes:

- 1 piña
- 3 a 5 hojas de Hoja Santa

Preparación:

1. La piña se lava y enjuaga. Se pela y se guardan las cáscaras. Se corta la piña, se le retira el corazón y la pulpa se corta en rebanadas para otro uso.
2. En una olla se ponen las cáscaras y el corazón de la piña, se cubre con 2 a 3 litros de agua. Se pone al fuego y se deja hervir suavemente durante 20 a 30 minutos. Se retira de la lumbre y se deja enfriar. Se cuela y ya está lista para usarse. No agregar azúcar.
3. Las hojas santas se lavan, se les retira el tallo grueso y se ponen en la licuadora con suficiente agua de piña. Se muele hasta dejar bien molida la mezcla. Se enfría el agua en el refrigerador o con hielo. Se toma así sin endulzar aunque si se desea se le puede agregar miel, azúcar o edulcorante.