

# Recetas de Cócteles Sin Alcohol

(Editado por el Ayuntamiento de Cartagena: Plan Municipal de Acción sobre las Drogodependencias)

## 1. BLUE UP

Ingredientes: 3/10 de jugo de Limón, 3/10 de jugo de Kiwi, 3/10 de Jugo de Piña, 1/2 de Blue Trópic.  
Elaboración: Mezclar los ingrediente. Se le puede añadir azúcar, si se desea. Servir frío.

## 2. MONTAÑA SALVAJE

Ingredientes: 3 gotas de tabasco, 1/2 de jugo de Limón, 1/2 de zumo de Tomate, Sal al gusto y una pizca de Pimienta, Tomillo y Romero.  
Elaboración: Poner todos los ingredientes en un vaso mezclador con unos cubitos de hielo. Servir en copa mediana decorada con hierbas aromáticas y pajita.  
Esta bebida es energética, saludable y reconfortante. Especial para digestiones lentas.

## 3. ALARGA-VIDAS

Ingredientes: 250c.c. de zumo de Manzana, 250c.c. de zumo de Pera, 4 cucharadas de Fresa Líquida.  
Elaboración: Mezclar los ingredientes en un recipiente, añadiéndole unos cubitos de hielo y removiendo lentamente. Servir frío.

## 4. CÓCTEL DE PASIÓN

Ingredientes: 2 Frutas de la Pasión, 1/2 Yogur sabor a Coco, 1 Yogur Natural, 1 vaso (de yogur) de zumo de Piña, el Agua de 1 Coco, 4 hojas de Menta, Hielo Picado.  
Elaboración: Se pican las hojas de menta y se ponen a macerar en el agua de coco durante dos horas. Pasado ese tiempo se echa a la coctelera con los demás ingredientes batiéndolos enérgicamente. Se sirve en vasitos decorados con unos trocitos de fruta de la pasión.

## 5. CÓCTEL DE FRUTAS

Ingredientes: 1/4 l. de zumo de Naranja natural, 1/4 l. de zumo de Pomelo natural, 1/4 l. de zumo de Piña, 1/4 l. de Jarabe de Granadina, 2 cucharadas de Azúcar, Hielo.  
Elaboración: Mezclar los ingredientes en una coctelera, añadiéndole unos cubitos de hielo. Servir frío.

## 6. ENERGÍA NATURAL

Ingredientes: 60ml de zumo de Piña, 30ml de zumo de Naranja natural, 10ml de Jarabe de Fresa, 30ml de Nata Líquida.  
Elaboración: Agitar los ingredientes en la coctelera, servir y decorar al gusto.

## 7. VITAMINA C "MUCHA ENERGÍA"

Ingredientes: 20ml de zumo de Limón natural, 40ml de zumo de Mandarina natural, 20ml de zumo de Piña, 20ml de Jarabe de Plátano, 2 cucharadas de Azúcar, Hielo.  
Elaboración: Mezclar los ingredientes en una coctelera, añadiéndole unos cubitos de hielo. Servir frío.

## 8. CÓCTEL DE LA AMISTAD

Ingredientes: 30ml de Jarabe de Plátano, 30ml de Nata Líquida, 40ml de Café Azucarado.  
Elaboración: Agitar los ingredientes en la coctelera. Servir y decorar al gusto.

## 9. TÓMATELO Y CARGA LAS PILAS

Ingredientes: 1 Limón natural exprimido, 1/2 Naranja, 60ml de zumo de Piña, 2 cucharadas de Jarabe de Fresa, 2 cucharadas de Azúcar, 115ml de Gaseosa.

Elaboración: Mezclar los ingredientes en la coctelera, añadiendo unos cubitos de hielo. Servir frío.

## 10. SABOREA Y SI TE GUSTA... REPITE

Ingredientes: 30ml de Jarabe de Plátano, 30ml de Jarabe de Fresa, 40ml de zumo de Piña, 30ml de Gaseosa.

Elaboración: Agitar los ingredientes en la coctelera. Servir y decorar al gusto.

## 11. BATIDO DE MANDARINA

Ingredientes: Zumo de 6 Mandarinas, 10 cucharadas de Helado de Vainilla, 6 cucharadas de Azúcar, Hielo.

Elaboración: Mezclar los ingredientes en una coctelera, añadiendo unos cubitos de hielo. Servir frío.

## 12. EVASIÓN VERDE

Ingredientes: 1/5 de zumo de Limón, 1/5 de zumo de Mandarina, 1/5 de zumo de Piña, 2 cucharaditas de Azúcar, 3 golpes de Kivi.

Elaboración: Poner los ingredientes en un vaso mezclador, agitando con una cuchara larga. Servir en copa mediana con pajita y Guinda.

## 13. CÓCTEL DE AMOR

Ingredientes: Zumo de 5 Limones, 2 vasos de Agua, 2 cucharadas de Azúcar, 1 manojo de Hierbabuena, Hielo picado.

Elaboración: Mezclar los ingredientes en una coctelera añadiendo hielo picado. Servir frío en copa de cóctel con rodaja de limón.

## 14. MARGARITA DESHOJADA

Ingredientes: 1 Yogur Natural o de Limón, Zumo de 1 Limón, 7-8 Almendras, 5-6 pelitos de Azafrán, 1 vaso de Gaseosa, 1 pizca de Sal.

Elaboración: Mezclar los ingredientes en la batidora. Servir en copa con el borde decorado con limón, sal y azúcar. Espolvorear con almendra y raspadura de limón.

## 15. TÉ A LA MANDARINA

Ingredientes: zumo de una Mandarina, 1 vaso de Té frío, Azúcar, Hielo.

Elaboración: Mezclar los ingredientes en una coctelera, añadiendo hielo picado. Servir frío en copa de cóctel con el borde azucarado y una rodaja de mandarina.

## 16. GRANADINA SALADA

Ingredientes: Zumo de medio Limón, 1 parte de Granadina, 2 partes de Gaseosa, Azúcar y Sal.

Elaboración: Mezclar los ingredientes. Servir en copa con el borde decorado con granadina, sal y azúcar. Acompañar de pajita y rodaja de limón.

## 17. LECHE DE FRUTAS

Ingredientes: Leche Condensada, Piña en almíbar ó fresca, Melocotón, Fresas, Cerezas.

Elaboración: Diluir en agua media taza de leche condensada. Poner la leche en vaso mezclador con una taza de piña, otra de melocotón, otra de cerezas y otra de fresas, cortadas en trozos pequeños. Pasar por la batidora y agregar hielo picado. Servir muy frío.

## 18. LAVAVAJILLAS

Ingredientes: 2 Yogures naturales azucarados, 120grs de Azúcar, 240grs de Hielo picado, 120ml de Licor de Manzana Verde sin alcohol.

Elaboración: Mezclar los ingredientes en coctelera. Servir al gusto.

## 19. RESPETA MI COLOR

Ingredientes: Batido de Chocolate, Café, Nata.

Elaboración: Poner en vaso mezclador todos los ingredientes a partes iguales, batir y decorar con Canela en polvo, Conguitos y Rollitos de Galleta.

## 20. VIDA SANA

Ingredientes: 3 cucharaditas de Yogur natural azucarado, 2/3 de zumo de Naranja natural, 1/3 de Jarabe de Plátano.

Elaboración: Mezclar los ingredientes con la batidora. Servir decorado con trocitos de fruta o flores.

## 21. SOL DE VIDA

Ingredientes: 4 partes de zumo de Naranja, 2 partes de zumo de Mandarina, 1 chorrito de Jugo de Zanahoria, 1 chorrito de Gaseosa, Azúcar y Hielo.

Elaboración: Mezclar todos los ingredientes, excepto la gaseosa, en la coctelera agitando bien. A continuación añadir la gaseosa y servir.

## 22. LOMAS DEL ALBUJÓN

Ingredientes: 1dcl de zumo de Pomelo natural, 4dcl de Albaricoque, 3dcl de Plátanos, 2 cucharadas de Azúcar, 1 ramita de Canela.

Elaboración: Mezclar los ingredientes con la batidora y servir al gusto.

## 23. CÓCTEL DE NAVIDAD

Ingredientes para 4 personas: 100gr de Nueces peladas, 2 Limones entre verdes y amarillos, 8 cucharadas de Miel, 8 cucharadas de Azúcar Moreno, 1 ramita de Canela, 1/2 l de Agua Mineral, 4 cucharadas de Jarabe de Lima, 4gr de esencia de Fruta Tropical.

Elaboración: Moler las nueces una vez limpias en el molinillo del café. Rallar o hacer tiras muy finas, las cortezas de los limones. Mientras, calentar el agua y poner en un vaso mezclador, al que se añaden las nueces molidas, la ralladura de los limones, la miel, el azúcar y la ramita de canela, agitándolo y dejándolo reposar. A la hora de servir, se le añade el zumo de los dos limones, lo volvemos a agitar y se filtra antes de pasarlo a la coctelera.

Una vez en la coctelera, le añadimos hielo picado, el jarabe de lima y la esencia de frutas, agitando hasta que esté bien frío. Servir en copa con el borde decorado con azúcar moreno aromatizado con la esencia de frutas.

## 24. REFRESCO DE ZANAHORIA

Ingredientes: 2 Zanahorias, 1 Naranja, 1 Limón, 200ml de Gaseosa, 2 cucharadas de Azúcar.

Elaboración: Mezclar el zumo de la naranja, el limón y las zanahorias, añadir la gaseosa y el azúcar; servir.

## 25. LIMONADA A LA MENTA

Ingredientes: 5 Limones, 2 vasos de Agua, 2 cucharadas de Azúcar, 1 manojo de Hierbabuena, Hielo picado.

Elaboración: Mezclar el zumo de limón con el agua, el azúcar y la hierbabuena. Añadir el hielo picado y agitar. Servir muy frío.

## 26. NANCI

Ingredientes: 4 Peras, 1/4kg de Uva, 1/2 Limón, 2 cucharadas de Azúcar.

Elaboración: Mezclar con la batidora las peras y las uvas, añadir el zumo de limón y el azúcar.

## 27. CHISPA DE LA VIDA

Ingredientes: 2/3 partes de zumo de Piña, 1/3 de Maracuyá, 1 golpe de Granadina, Hielo.

Elaboración: Verter el zumo de piña y el maracuyá en una coctelera, se añaden cubitos de hielo y se agita. Servir en vaso largo, añadiendo en último lugar el golpe de granadina, obteniendo una bebida con dos tonos diferentes.

## 28. VITAL - FRUIT

Ingredientes: 500gr de Melocotón (vale en almíbar), 1 Limón, 3 cucharadas de Leche en Polvo, 2 vasitos pequeños de Azúcar, 2 bandejas de cubitos de Hielo.

Elaboración: Cortar los melocotones y el limón (pelados), ponerlos en la batidora con el azúcar hasta formar una mezcla homogénea. Añadir leche en polvo volviendo a batir la mezcla, e ir añadiendo poco a poco el hielo hasta conseguir que el sorbete tenga la textura deseada.

## 29. CATI

Ingredientes: 4 Kiwis, 3 Mandarinas, 2 cucharadas de Leche Condensada, Hielo picado.

Elaboración: Pelar los kivi, exprimir las mandarinas y poner todo con la leche condensada y el hielo en la batidora. Mezclar y servir.

## 30. DULCES NOCHES

Ingredientes: 1/2 tableta de Turrón Jijona, 1 vasito pequeño de Leche Concentrada, 1 vaso pequeño de Azúcar, la ralladura de 1 Limón, 3 bandejas de cubitos de hielo.

Elaboración: Mezclar en la batidora el azúcar y la ralladura del limón. Cuando estén bien glaseados añadir la leche y el turrón troceado y por último los cubitos. Batir hasta conseguir una pasta homogénea y servir en copas decoradas con una guinda y bastoncillos de chocolate.

## 31. SANISSIMO

Ingredientes: 4 rodajas de Piña natural o en almíbar, 2 Mandarinas, 1/2 Limón, 10 gotas de Sacarina, Hielo.

Elaboración: Trocear la fruta y pasar por la batidora, añadir la sacarina y cuando todo esté perfectamente batido se incorpora el hielo (aprox. una bandeja y media) y se tritura todo hasta que adquiera una consistencia homogénea. Servir en el acto con una hojita de Menta.

## 32. DISNEY CUP

Ingredientes: Trocitos de Manzana pelada, Guindas de color verde y rojas, 1 botellín de refresco de Naranja, 1 botellín de refresco de Limón, zumo de Naranja y Limón, Mosto.

Elaboración: En una jarra de cristal se pone la manzana pelada y en trozos pequeños, las guindas cortadas y las lunas de naranja y limón. Agregar los refrescos, unos trozos de hielo y terminar con zumo de uva (mosto) frío. Servir en copa de agua

## 33. TROPICANA DE SALUD

Ingredientes: 500gr de Piña natural, 200gr de Melocotón en almíbar, 1/2 vaso de Agua, 1/2 Limón, Hielo.

Elaboración: Limpiar las frutas, trocearlas y pasarlas por la licuadora. Se coloca todo el zumo en una jarra, con el hielo picado y el agua. Servir.

## 34. DITIRAMBO REFRESCANTE

Ingredientes: Infusión de Menta y Hierba luisa, zumo de Piña natural, Granadina, Nata helada, Azúcar Moreno.

Elaboración: Preparar la infusión, añadirle el zumo de piña y la granadina. Servir con la nata helada y decorar con azúcar moreno.

## 35. CITRINA MEDITERRÁNEA

Ingredientes: Zumo de Naranja, zumo de Limón, Mosto sin alcohol, Soda, Miel, Hielo picado, Canela en rama.

Elaboración: Mezclar los zumos, añadir el mosto, la miel y la canela, dejar macerar. Antes de servir añadir la soda y el hielo picado. Presentar al gusto.

## 36. EL COLOR DE LA VIDA

Ingredientes: 1/3 de zumo de Naranja natural, 1/3 de zumo de Piña, 1/3 de Maracuyá.

Elaboración: Mezclar los ingredientes en la coctelera y servir con hielo.

### 37. FRUTTI

Ingredientes: Zumo de Piña, zumo de Naranja, zumo de Manzana, zumo de 1/2 Limón, 2 cucharadas de Miel, Hielo

Elaboración: Mezclar los ingredientes en la coctelera y servir muy frío.

### 38. MANANTIAL DE SALUD

Ingredientes: 1 Aguacate, 1 Plátano, 1 Manzana, Granizado de Limón.

Elaboración: Exprimir el aguacate, el plátano y la manzana en licuadora o con la batidora hasta mezclar bien.

Añadir el granizado de limón, mezclar de nuevo y servir.

### 39. SORBETE DE VITALIDAD

Ingredientes: 500gr de Uvas Blancas, 1 Granada bien madura, 200gr de Melocotón en almíbar, 200gr de Piña natural, 2 Naranjas, 1 Limón, Hielo picado.

Elaboración: Limpiar las frutas, trocearlas y pasarlas por la licuadora. Se coloca todo el zumo en una jarra con el hielo picado y se sirve.

### 40. CÓCTEL MULTI-FRUTAS

Ingredientes: 1 trozo de Manzana, 1 rodaja de Piña natural, 1 Naranja, 100gr de Uvas Blancas, 1/2 cucharada de Miel, 1 rama de Hierbabuena, Canela en rama, Agua, Soda.

Elaboración: Licuar las frutas. Al zumo obtenido añadirle la miel, la canela, la hierbabuena y dejar macerar. Antes de servir añadir el agua y la soda.

### 41. LA ASCENSIÓN

Ingredientes: 2cl de Granadina, 4cl de zumo de Pomelo, 4cl de zumo de Naranja, 12 cucharadas de Azúcar, Hielo.

Elaboración: Mezclar los ingredientes en coctelera y servir.

### 42. ADELITA

Ingredientes: 1 chorrito de zumo de Piña, 1 chorrito de zumo de Naranja, 1 chorrito de zumo de Melocotón, 1 Limón, Refresco de Cola, Granadina, Azúcar, Hielo picado.

Elaboración: Mezclar los zumos, añadirles el zumo de limón, la Cola y el azúcar y remover. Servir en vaso con hielo picado y echar un chorrito de granadina.

### 43. CAIPIRIÑA

Ingredientes: Zumo de Limón, 1 Limón cortado a trocitos, Agua del Almíbar (de la piña por ejemplo), 1 manojo de Menta o Hierbabuena, Hielo picado.

Elaboración: Poner en los vasos el hielo picado con las hojas de menta y los trocitos de limón. Mezclar el zumo del limón con el almíbar y servir.

### 44. CÓCTEL BAHÍA

Ingredientes: 2 Zanahorias, 1 Naranja, 1 Limón, 2 cucharadas de Miel, 1/4 l de Gaseosa.

Elaboración: Licuar las frutas; al zumo obtenido añadir la miel y remover. Mezclar con la gaseosa y servir con cubitos de hielo.

### 45. GRANIZADO DE TÉ

Ingredientes: 6 cucharadas de Té, zumo de 1 Limón, 1/4 l de zumo de Naranja, 200gr de Azúcar, Piel de Naranja, Piel de Limón, Canela en rama, 1/2 l de Agua.

Elaboración: Hacer un almíbar con el azúcar, 1/4 de l de agua, un trocito de cáscara de naranja, otro de limón y la canela, hirviéndolo 6 minutos. Por otro lado, preparar el té con el resto del agua dejándolo macerar. Cuando esté frío filtrarlo y añadir el almíbar, el zumo de naranja y el del limón. Poner todo en el congelador, batiéndolo de vez en cuando para que se granice y no se haga bloque.

## 46. BESO DE MONO

Preparar en coctelera. 1 cucharada de Azúcar, jugo de Naranja, 1 chorro de Jarabe de Plátano y terminar con soda.

## 47. BATIDO DE KIWI

Mezclar con la batidora. 2 Kiwis, 1dl de Leche, 1 cucharada de Azúcar, Hielo.

## 48. SAN FRANCISCO

Mezclar 1 cucharada de Azúcar, 3/6 de zumo de Naranja, 2/6 de zumo de Limón, 1/6 de zumo de Piña, 6 golpes de Granadina y terminar con Soda.

## 49. VERY WELL

Igual que el San Francisco, pero sin Soda y servir en copa de flauta.

## 50. AZAR

Ingredientes: 1/5 Nata líquida, 2/5 de Sirope de Plátano, 2/5 de jugo de Lima.

Elaboración: batir en la coctelera con hielo, primero la nata, luego el plátano y después la lima. Servir en copa de cóctel con el borde bañado en azúcar y sirope de plátano.

## 51. FLORIDA

Ingredientes: 1 Yema de Huevo, unos golpes de Granadina, 1 vaso de Leche fría.

Elaboración: Batir en coctelera y servir en vaso largo espolvoreando con Nuez Moscada.

## 52. FLORIDA PUNCH

Ingredientes: 2/5 de jugo de Piña, 1/5 de jugo de Limón, 1/5 de jugo de Leche de Coco, 1 cucharada de Granadina, 1 cucharada de jarabe de azúcar.

Elaboración: Mezclar con la batidora y servir en una Piña vacía con pajitas.

## 53. TOMATE

Ingredientes: un chorro de jugo de Limón, un jugo de Tomate, un poco de Sal, unas gotas de Tabasco, un chorro de Salsa Perris, una pizca de Pimienta Molida.

Elaboración: Batir en vaso mezclador con hielo y servir en vaso bajo.