



Diputació
Barcelona

Àrea de Comerç, Consum
i Salut Pública

Receptari de còctels sense alcohol

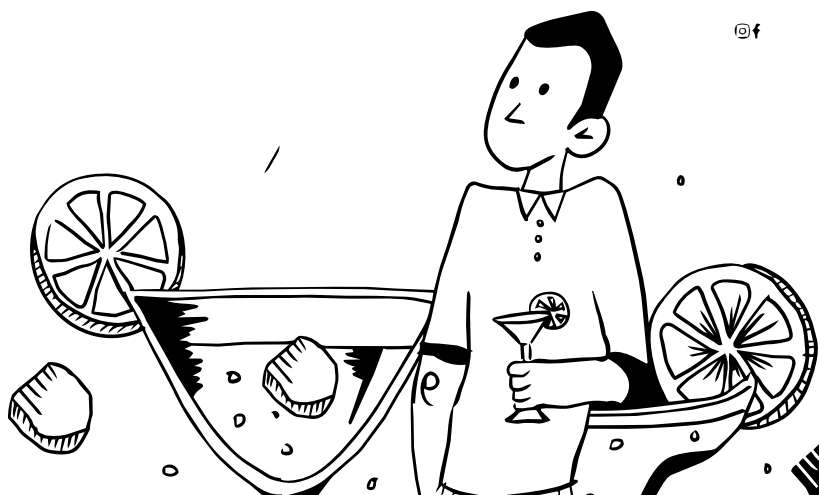
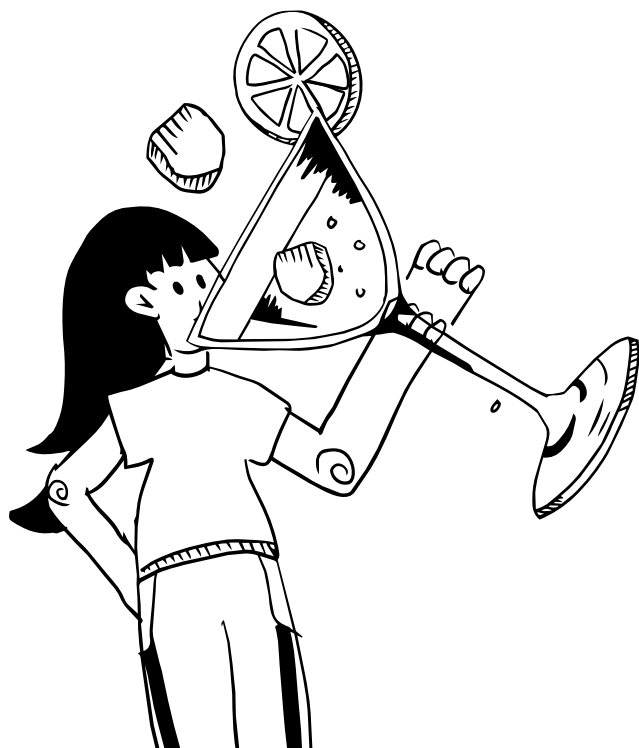
Descobreix cinc propostes de còctels sense alcohol elaborades amb ingredients naturals, sabors refrescants i presentacions atractives. Receptes senzilles per gaudir d'alternatives creatives i aptes per a tots els públics.

RECEPTES SENSE ALCOHOL

INGREDIENTS NATURALS

ALTERNATIVES REFRESCANTS

APTES PER A JOVES I ADULTS





FROZEN MANGO PASSIÓ

És un còctel gelat de mango i maduixa sense alcohol, una beguda refrescant feta liquant fruita congelada (mango i maduixes) amb gel, suc de llimona, un edulcorant i una mica d'aigua o aigua amb gas fins a aconseguir una consistència com un granissat. Com a efecte visual, es liquen les fruites per separat i se serveixen en capes en una copa o got alt decorat amb menta o trossos de fruita.

Ingredients Bàsics



- 1 tassa de mango congelat
- 1 tassa de maduixes congelades
- 1 tassa de gel aproximadament
- Suc d'1 o 2 llimones fresques
- Sucre, xarop natural o mel al gust
- Suc de poma: 60-100 ml (natural o sense sucre afegit)

Preparació pas a pas



1. Congelar

Assegura't de tenir el mango i les maduixes congelades prèviament per a la textura gelada.



2. Liquar el mango

Posa el mango congelat, la meitat del suc de llimona i l'edulcorant, i liqua-ho fins a obtenir una textura espessa..



3. Repetir amb la maduixa

Repeteix el procés amb les maduixes congelades. Si tens una liquadora potent, pots posar tots els ingredients de cop.



4. Servir i decorar

Aboca la mescla de maduixa i mango en gots, creant capes si vols. Serveix-ho immediatament amb una rodanxa de llimona, maduixa o menta.

MOJITO DE POMA I GINGEBRE

Aquest refrescant *mojito* de poma i ginebre sense alcohol es prepara amb menta fresca, suc de llima, sucre i ginebre ratllat; el pots completar amb suc de poma i aigua amb gas (o gínger) sobre gel picat. És una beguda vibrant, aromàtica i perfecta per a qualsevol ocasió.

Ingredients Bàsics



8-10 fulles de menta fresca

½ llima (en quarts)

½ llimona (en quarts)

1 cullerada de ginebre fresc acabat de ratllar

1-2 cullerades de sucre morè

60-100 ml de suc de poma (natural o sense sucre afegit)

Aigua amb gas, soda o gínger per emplenar

Gel picat al gust

Preparació pas a pas

1. Macerar la menta i el ginebre

En un got alt, posa les fulles de menta, la llima i la llimona en quarts, el sucre morè i el ginebre ratllat. Pica-ho suaument amb un morter per alliberar les aromes sense destruir la menta.



2. Afegir el gel i el suc de poma

Omple el got generosament amb gel picat. Aboca el suc de poma sobre el gel i els ingredients macerats.



3. Decorar i servir

Decora-ho amb una rodanxa de poma, una rodanxa de llima o una branqueta de menta fresca. Serveix immediatament ben fred.



4. Completar i barrejar

Completa-ho amb l'aigua amb gas, soda o gínger. Remena-ho bé amb una cullera llarga per integrar tots els sabors des del fons fins a dalt.



GREEN TEA VIRGIN GIMLET

Inspirat en el clàssic Gimlet del segle XIX creat per la Marina Reial Britànica i atribuït al cirurgià naval Sir Thomas Gimlette cap al 1879. Aquest Virgin Gimlet rep un toc especial amb l'addició de gingebre, menta i te verd gelat endolcit amb mel.

Ingredients Bàsics



Gel picat

180 ml de te verd gelat endolcit amb mel
30 ml de suc de llima acabada d'esprèmer
Gingebre ratllat al gust
15 ml de xarop de menta (opcional)
1 cullerada petita de sucre
8 rodanxes de gingebre fresc
½ tassa de fulles de menta

Preparació pas a pas



1. Preparar el te verd

Prepara el te verd amb antelació, endolceix-lo amb mel i deixa'l refredar completament a la nevera. Ha d'estar ben fred per a la preparació.



2. Agitar a la coctelera

Omple una coctelera amb gel i afegeix-hi el te verd fred, el suc de llima acabada d'esprèmer, el gingebre ratllat i els xarops. Agita-ho enèrgicament fins que estigui ben fred.



3. Colar i servir

Cola la mescla en un got ple de gel o serveix-la sola en un got de Gimlet prèviament refredat.

4. Decorar

Decora-ho amb rodanxes de gingebre fresc, fulles de menta i una rodanxa de llima a la vora del got per a un acabat



ORANGE SOUR

Aquesta recepta d'Orange Sour sense alcohol aconseguirà una textura sedosa i una escuma densa usant clara d'ou, amb un sabor cítric i equilibrat. S'agita energèticament per integrar els sabors abans de servir fred.

Ingredients Bàsics



60 ml de suc de taronja acabada d'esprémer

15 ml de suc de llimona

30 ml de xarop de goma o almívar simpl

Gel picat

Gotes d'amarg d'angostura (opcional, per decorar i aromatitzar)

1 clara d'ou (o una mesura de clara d'ou pasteuritzada o 30 ml d'aquafaba per a opció vegana)

Preparació pas a pas

1. Barrejar a la coctelera

Posa el suc de taronja, el suc de llimona, el xarop de goma i la clara d'ou en una coctelera. Comença agitant-ho tot sense gel (*dry shake*) per emulsionar la clara.



2. Agitar amb gel

Agita-ho amb gel vigorosament durant 15-20 segons per emulsionar la clara completament i refredar la mescla fins que la coctelera estigui ben freda.

3. Colar i servir

Cola la mescla en una copa tipus sour o got baix, deixant que l'escuma quedi a la part superior de manera natural.



4. Decorar

Decora-ho amb unes gotes d'angostura sobre l'escuma o una rodanxa de taronja o llimona per a un acabat visual atractiu i aromàtic.

Consells per a l'escuma perfecta

Dry shake: Agita-ho primer sense gel per emulsionar millor la clara d'ou i obtenir una escuma més densa.

Opció vegana: L'aquafaba (líquid dels llegums en conserva) dona el mateix efecte escumós que la clara d'ou.

Temperatura: El got ha d'estar ben fred per mantenir l'escuma i la frescor de la beguda.



MADUIXA FIZZ

Inspirat en el Gin Fizz clàssic d'aproximadament el 1888, popularitzat a Nova Orleans per Henry C. Ramos, combina llimona, sucre i soda. Famós durant la llei seca per semblar una llimonada inofensiva. Aquesta versió sense alcohol utilitza maduixes fresques com a protagonistes.

Ingredients Bàsics



3-4 unitats de maduixes fresques
15-20 ml de suc de llimona o llima
15-20 ml de xarop simple
Soda o aigua amb gas per completar
Gel abundant

Preparació pas a pas

1. Macerar les maduixes

En una coctelera, tritura les maduixes juntament amb el xarop simple i el suc de llimona per extreure'n el suc. També pots macerar-ho en un got o fer un puré a la liquadora.



2. Agitar amb gel

Agita amb força la coctelera amb gel abundant durant 15-20 segons fins que la mescla estigui ben freda i integrada.

3. Servir i completar

Cola la mescla en un got alt amb gel nou. Omple'l amb soda o aigua amb gas fins a dalt.



4. Decorar

Decora-ho amb una branqueta de menta fresca o una maduixa a la vora del got. Serveix-ho immediatament per aprofitar al màxim el gas de la soda.

Variacions

Variació cremosa

Per al *Frozen Mango Passió*, reemplaça l'aigua per llet de coco o beguda d'ametlles per a una textura més suau i cremosa.

Variació amb tònica

Per al *Maduixa Fizz*, substitueix la soda per tònica per a un sabor més amarg i sofisticat.

Variació Frozen:

Per al *Maduixa Fizz*, liqua tots els ingredients amb gel per a una consistència de granissat perfecta per a l'estiu.



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Comerç, Consum
i Salut Pública

Servei de Salut Pública
Recinte Llars Mundet
Edifici Migjorn, bloc A, plantes 3a i 4a
Carrer de l'Harmonia, 24
08035 Barcelona
www.diba.cat/salutpublica