



芦荟 (lú huì, Mandarin), अगारू (agaroo, Hindi), કુન્વાર (kunvāra, Gujarati), daccar cas (Somali), sábila (Swahili), نبات الصبار (nabat alsabar, Arabic)



Aloe

El sabor de África en la mesa floridana

El aloe es una planta antigua con una amplia variedad de usos medicinales y culinarios.

Originaria de África, el aloe se utilizaba como medicina en muchas civilizaciones antiguas como la egipcia, griega y romano.

Los españoles lo llevaron a las Américas en el siglo XVI. Hoy en día, sigue siendo un ingrediente popular en pomadas y bebidas en todo el mundo. Dado que prospera en climas cálidos y secos, es una planta común que se encuentra en jardines de alimentos, paisajes y hogares en toda la Florida.

Para obtener más información la historia culinaria de la Florida, visita floridaheritagefoods.com

Gel de aloe en rodajas sobre una cuchara de madera



LIMONADA DE ALOE Y MENTA

25
MINUTOS
EN TOTAL

4
PORCIONES
O TAZAS



INGREDIENTES

- | | |
|--|---------------------------|
| 1/3 taza de miel | 3/4 taza de jugo de limón |
| 2 1/2 tazas de agua filtrada | Un pequeño puñado de |
| 12 hojas de aloe de al menos
seis pulgadas de largo | hojas de menta fresca |

INDICACIONES

1. Combine la miel con 1/2 taza de agua a fuego bajo hasta que se disuelva. Retire del fuego.
2. Corte las hojas de aloe a lo largo y saque la pulpa interior transparente.
3. Vierta el agua con miel, el jugo de aloe vera, el jugo de limón, la menta fresca y las dos tazas restantes de agua en una licuadora. Mezcle hasta que quede suave.
4. Vierta la mezcla a través de un colador fino.
5. Sirva en vasos y decora con hojas de menta fresca o rodajas de limón.

DATOS

Aunque es más conocido por sus usos medicinales en pomadas, el aloe también es un ingrediente popular en una amplia variedad de bebidas en toda Asia y América Latina.

El aloe es rico en vitaminas (A, C, E, B12, ácido fólico, colina), minerales (calcio, cromo, cobre, selenio, manganeso, magnesio, potasio, sodio y zinc), enzimas, azúcares, lignina, saponinas, ácido salicílico y aminoácidos.

Para obtener más recetas de la Florida, visite floridaheritagefoods.com

SF SANTA FE
COLLEGE