

**Nombre común:** Guayaba

**Nombre científico:** *Psidium guajava*

**Familia:** *Myrtaceae*



La guayaba es una fruta rica en fibras, antioxidantes y otros nutrientes, como vitamina A, B y C, ayudando a mejorar la salud gastrointestinal, aumentar las defensas del organismo, favorecer la pérdida de peso, cuidar de la salud de la piel y del corazón. Todos los beneficios de la guayaba son debido a las propiedades antioxidantes, antidiabéticas, antihipertensivas, antiinflamatorias, analgésicas, hipocolesterolémicas, antiespasmódicas, antimicrobianas y astringentes. El nombre científico de la guayaba es *Psidium guajava*, tiene un sabor dulce y su pulpa puede ser rosada, blanca, roja, amarilla o anaranjada, pudiendo consumirse entera, en forma de jugos, postres e incluso en forma de té, siendo utilizadas las hojas de la guayaba.

## ¿Qué hacer con la Guayaba?

### Agua de guayaba refrescante con jengibre

Ingrediente	Cantidad
Guayaba	4
Jugo de limón	1
Agua	1/2
Azúcar	A gusto
Jengibre	1

#### Proceso:

- Licúa 3 guayabas con todos los ingredientes
- Pasando por un colador pica una guayaba quitando las semillas y decora con trozos de guayabas y una rodaja de limón
- Sirve en vasos con hielo