

CAFÉS FRÍOS & DIRTY SODAS

Las bebidas más virales del momento



ESTO ES
AZÚCAR



© Creación y contenido Lic. Arantxa Ávalos.
Todos los derechos reservados.

Año 2026.

Esto Es Azúcar



ÍNDICE

01. Introducción

02. *Coffee parties*: la nueva tendencia

03. Cafés fríos virales

04. ¿Qué son las *dirty sodas*?

05. *Dirty sodas* favoritas

06. Azúcar y experiencias sociales





Las bebidas frías dejaron de ser solo una forma de tomar café o gaseosa: hoy son parte de una experiencia estética, social y cultural.

Las famosas *coffee parties*, los *iced coffees* y las *dirty sodas* se volvieron tendencia entre jóvenes y adultos que buscan bebidas refrescantes, creativas y fáciles de preparar en casa.

Este recetario reúne recetas virales, combinaciones simples y las bebidas más populares del momento de una manera fácil y sencilla.



COFFEE PARTIES

Las *coffee parties* son encuentros sociales donde el café y las bebidas especiales se convierten en protagonistas. A diferencia de las reuniones tradicionales centradas en comidas elaboradas, estas propuestas buscan generar experiencias más relajadas, creativas y accesibles.

La idea es simple: reunir a familiares o amigos alrededor de una estación de cafés fríos, *dirty sodas* y diferentes complementos para que cada persona pueda personalizar su bebida favorita. Jarabes saborizados, cremas, frutas frescas y decoraciones convierten cada preparación en algo único.

Más allá de las recetas, las *coffee parties* representan una nueva forma de compartir momentos de disfrute, conversación y conexión.

CAFÉS FRÍOS VIRALES

Los cafés fríos se han convertido en una de las tendencias más populares en redes sociales gracias a su versatilidad, practicidad y atractivo visual.

Desde el clásico *iced latte* hasta versiones con caramelo, vainilla o chocolate, estas preparaciones permiten adaptar el café a diferentes gustos y ocasiones.

Su popularidad también responde a la posibilidad de recrear en casa bebidas que antes parecían exclusivas de cafeterías especializadas.

Con pocos ingredientes y pasos sencillos, es posible obtener resultados deliciosos y dignos de compartir.

Además de ser refrescantes, los cafés fríos ofrecen una experiencia diferente para quienes desean disfrutar del café de manera más creativa y personalizada.



6 RECETAS

CAFÉS FRÍOS

1. Iced Vanilla Latte

Ingredientes:

- 1 *shot* de espresso ó 60 mL de café fuerte
- 200 mL de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Hielo
- Azúcar al gusto

Preparación:

- Llena un vaso con hielo.
- Agrega la leche y la vainilla. Mezcla el azúcar
- Vierte el café lentamente sobre la leche.
- Tip: Utilizá leche de almendras para una versión más liviana.



2. Café dalgona frío

Ingredientes:

- 2 cucharadas de café instantáneo
- 2 cucharadas de agua caliente
- 2 cucharadas de azúcar
- 250 mL de leche
- Hielo

Preparación:

- Bate el café, el agua y el azúcar hasta obtener una espuma firme.
- Llena un vaso con hielo y leche.
- Coloca la espuma de café por encima.
- Mezcla antes de tomar.



3. Caramel Iced Coffee

Ingredientes:

- 1 *shot* de espresso
- 200 mL de leche
- 1 cucharada de salsa de caramelo
- Hielo

Preparación:

- Decora el vaso con un poco de salsa de caramelo.
- Agrega hielo y leche.
- Incorpora el café.
- Finaliza con un toque extra de caramelo.
- Tip: Una pizca de sal marina potencia el sabor.



4. Café frío proteico

Ingredientes:

- 1 *shot* de espresso frío
- 250 mL de leche
- 1 scoop de proteína sabor a elección
- Hielo

Preparación:

- Licua todos los ingredientes.
- Sirve en un vaso alto.
- Decora con canela si deseas.
- Aporte: Ideal para después del entrenamiento.



5. Iced Spanish Latte

Ingredientes:

- 1 *shot* de espresso
- 180 mL de leche
- 1 cucharada de leche condensada
- Hielo

Preparación:

- Mezcla la leche condensada con la leche.
- Coloca hielo en un vaso.
- Agrega la mezcla de leche.
- Vierte el espresso por encima.



6. Café frío con pistacho

Ingredientes:

- 1 *shot* de espresso
- 180 mL de leche
- 1 cucharada de leche condensada
- 50 mL de salsa de pistacho
- Hielo

Preparación:

- Mezcla la leche condensada con la leche y salsa de pistacho.
- Coloca hielo en un vaso.
- Agrega la mezcla de leche.
- Vierte el espresso por encima.





6

RECETAS

DIRTY SODAS

DIRTY SODAS



Son bebidas frías que mezclan:



Nacieron en Estados Unidos y se hicieron virales en TikTok y Pinterest porque son súper personalizables, muy visuales, dulces, refrescantes y parte de la tendencia de “*coffee parties*” y bebidas *aesthetic*.

La idea es transformar una gaseosa común en una bebida más “premium” y estilo *coffee shop*.

1. Dirty Soda fresa & vainilla

Ingredientes:

- 250 mL de agua con gas
- 100 mL de leche de almendras o coco
- 4 fresas frescas trituradas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Hielo

Preparación:

- Coloca hielo, agregar las frutillas, la vainilla, la leche y completar con agua con gas.



2. Dirty Soda Lemon Cheesecake

Ingredientes:

- 250 mL de agua con gas
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de yogur griego natural o crema
- 2 cucharadas de azúcar
- Hielo

Preparación:

- Mezcla el yogur con el limón y el azúcar. Servir sobre hielo y completar con agua con gas.



3. Dirty Soda maracuyá tropical

Ingredientes:

- 250 mL de agua con gas
- Pulpa de 1 maracuyá
- 80 mL de leche de coco
- 2 cucharadas de azúcar
- Hielo

Preparación:

- Agrega la pulpa sobre el hielo, incorporar la leche de coco, azúcar y finalizar con agua con gas.



4. Dirty Soda durazno cremosa

Ingredientes:

- 250 mL de agua con gas
- ½ durazno licuado
- 100 mL de leche de almendras
- 2 cucharadas de crema batida
- Hielo

Preparación:

- Licua el durazno con la leche. Servir sobre hielo y completar con agua con gas y crema batida.



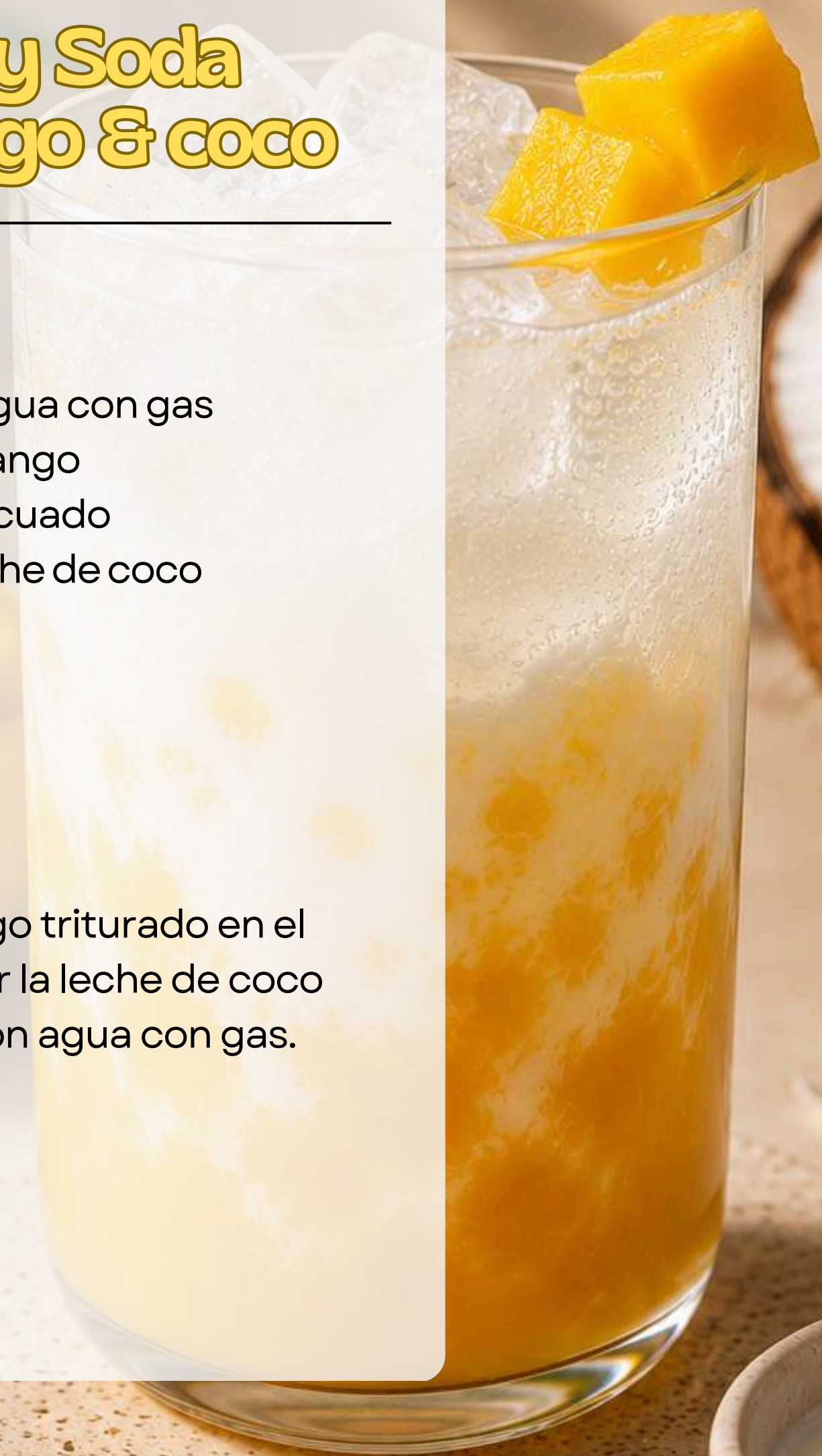
5. Dirty Soda mango & coco

Ingredientes:

- 250 mL de agua con gas
- ½ taza de mango congelado licuado
- 80 mL de leche de coco
- Hielo

Preparación:

- Coloca mango triturado en el vaso, agregar la leche de coco y terminar con agua con gas.



6. Dirty Soda frutos rojos

Ingredientes:

- 250 mL de agua con gas
- ½ taza de frutos rojos congelados
- 100 mL de yogur griego bebible natural
- 2 cucharadas de azúcar
- Hielo

Preparación:

- Tritura ligeramente los frutos rojos, agregar el yogur, azúcar y completar con agua con gas.



AZÚCAR Y EXPERIENCIAS SOCIALES



La alimentación también está hecha de experiencias. Compartir un *Iced Coffee* o una *Dirty Soda*, puede formar parte de un estilo de vida balanceado cuando se disfruta con moderación y dentro de una alimentación equilibrada.

Esperamos que este ebook te inspire a descubrir nuevas combinaciones, compartir buenos momentos y recordar que las mejores recetas son las que se disfrutan con una sonrisa.



© Creación y contenido Lic. Arantxa Ávalos.
Todos los derechos reservados.

Año 2026.

Esto Es Azúcar

