



AGUA DE FRUTAS

 *Vania Silva*
NUTRILOGA



Prueba las siguientes recetas de aguas saborizadas naturalmente:

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua filtrada, purificada o mineral sin gas
- 2 o 3 alternativas de frutas picadas o en rodajas (*)
- Hojas de menta, albahaca, hierbabuena o la que te guste
- Jengibre en rodajas o rallado, OPCIONAL
- Chia o amapola opcionales
- Endulzante según gusto

Poner en un jarro las frutas y hojas verdes. Con cuchara de palo aplastar algunas frutas para que aumente el sabor. Agregar hojas verdes y el resto de los ingredientes y revolver. Refrigerar mínimo 3 horas, consumir dentro de las 24-48 hrs.

ALTERNATIVAS DE FRUTAS:

- 1/2 kiwis picados
- 1 rodajas de piña
- Medio pepino de ensalada en rodajas, con cascara
- 1/2 limon en rodaja, sin pepas
- 1/3 naranja en rodajas, sin pepa
- 1/2 taza de arándano y/o frutillas y/o frambuesa

Servir con hielo y a disFRUTAr !!

Prueba también agregarle a tu agua sólo unas gotas de limón... sabor naturalmente refrescante...

