



Infusiones de agua refrescantes

Las infusiones de agua son refrescantes y fáciles de preparar y de mantenerse hidratado.



¿Como prepararla?

1. Añadir fruta (en rodajas o en cubos), vegetales (en rodajas o en cubos), hierbas en el fondo de la botella o de la jarra
2. Añadir agua fría con hielos
3. Cubrir y mantener en el refrigerador por 30 minutos a 8 horas. Entre más tiempo este refrigerado, más fuerte el sabor tendrá.
4. ¡Tomar y a disfrutar!

Hierbas y Especias

Romero	Lavanda
Albahaca	Eneldo
Sabio	Canela en rama
Menta	Jengibre
Cilantro	Pimienta
Tomillo	Cardamomo



Vegetales

Pepino
Zanahorias
Apio
Pimientos (picantes o dulces)

Fruta

Cítricos - Limón, lima, toronja, limón meyer, mandarina, naranja.

Melocotones y peras

Manzanas

Mango

Bayas- Fresas, arándanos, moras, frambuesas, cerezas.

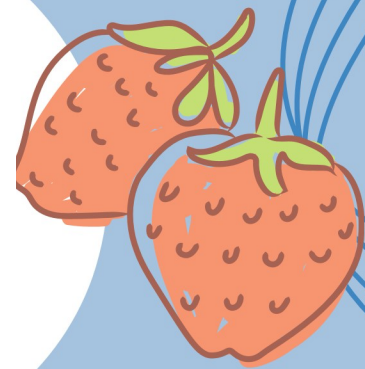
Kiwi

Uvas

Piña miel

Melón

Sandía



¡Ideas para combinar!

Fresa + moras + lima
Sandía + Perejil
Mango + jengibre
Cerezas + limón
Pepino + limón + menta
Toronja + romero
Fresa + limón

¡Prepara tu propia combinación!

Fruta + Hierbas

Vegetal + Hierbas

Fruta + Vegetal + Hierbas

Fruta + Especias

