

# → INCLÚYEME ←

## Agua de frutas saludables

Tiempo de preparación: 5 minutos

### INGREDIENTES

#### Infusión de limón con pepino

- 1 litro de agua potable
- 2 limones en rodajas
- ½ pepino cortado rodajas
- 5 hojas de menta fresca
- Hielo al gusto



#### Infusión de naranja con canela

- 1 litro de agua potable
- 1 naranja cortada en rodajas
- 1 canela en trozos
- Hielo al gusto



#### Infusión de fresa con frambuesa

- 1 litro de agua potable
- ½ taza de fresas picada en rodajas
- 10 frambuesas
- 5 hojas de meta fresca



## Infusión de sandía

- 1 litro de agua potable
- ½ taza de sandía picada
- 5 hojas de menta fresca
- Hielo al gusto



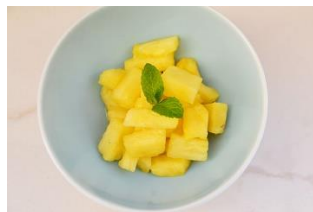
## Infusión de kiwi con fresa

- 1 litro de agua potable
- ½ taza de fresa picada
- 1 kiwi en rodajas
- 5 hojas de menta fresca
- Hielo al gusto



## Infusión de piña con zarzamora

- 1 litro de agua potable
- ½ taza de piña en trozos
- 10 zarzamoras
- 5 hojas de menta fresca
- Hielo al gusto



## Agua de frutas saludables

Tiempo de preparación: 5 minutos

### MATERIALES

- Jarra



- Cuchara grande



- Cuchillo



- Tabla para picar



- Desinfectante de frutas y verduras





## Agua de frutas saludables

Tiempo de preparación: 5 minutos

### MODO DE PREPARACIÓN

Tener todas las frutas y hojas de menta lavadas y desinfectadas, cortar cada fruta como se indica en la hoja los ingredientes

Para cada una de las aguas de frutas:

1. Colocar en el fondo hielo al gusto
2. Colocar las frutas que hayas elegido
3. Añadir las hojas de menta
4. Agregar el litro de agua
5. Revolver con la cuchara
6. Meter la jarra de agua al refrigerador al menos 1 hora o si tienes tiempo durante la noche para que las frutas dejen todo su sabor en el agua.

¡Disfrútala!