



Ingredientes:

Para un galon de agua, anadir uno o mas de los siguientes:

Frutas	Hierbas	Flores comestibles
1 pepino en rodajas finas Medio melón dulce, cortado en cubos 3 limones en rodajas finas 2 naranjas en rodajas finas	Hojas de menta Ramitas de romero Hojas de albahaca	Flores de lavanda



Instrucciones:

1. Elije los ingredientes que se agregue al agua.
2. Enjuaga y limpialos bien.
3. Vierte el agua en una jarra y añadir frutas o hierbas.
4. Deja reposar hasta una hora a temperatura ambiente.
5. Enfría (si es posible), y servir.

Notas:

- ▶ Esta receta está mejor preparada y servida de inmediato. No almacena las aguas saborizadas en botellas de agua o jarras. Descarta (en pilas de abono si está disponible) después de su uso.
- ▶ Muchos pesticidas son solubles en agua. Si la cosecha de frutas, hierbas o flores comestibles es de un jardín, elegir solo aquellos que no han sido rociados con pesticidas. En caso de duda, dejarlo fuera.

Porciones: 16

Tamaño de la porción: 1 taza

Información nutricional (para cada porción):

Calorias: 5

Grasa total: 0g

(Grasas saturadas: 0g)

Colesterol: 0mg

Fibra dietetica: 0g

De sodio: 5mg

Visita [FoodHero.org/es](https://www.foodhero.org/es) para recetas fáciles y deliciosas



**Oregon State University
Extension Service**

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2021 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.