

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. Elija los ingredientes que se agregue al agua.
2. Enjuague y limpie bien antes de montar la bebida.
3. Vierta el agua en una jarra y añadir frutas o hierbas.
4. Deje reposar hasta una hora a temperatura ambiente.
5. Enfríe (si es posible), y servir.

Consejos:

- ▶ Esta receta está mejor preparada y servida de inmediato. No almacene 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 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):

Calorías: 5
 Grasa total: 0g
 (Grasas saturadas: 0g)
 Colesterol: 0g
 Fibra dietética: 0g
 De sodio: 5mg