

HI·DRÁ·TA·TE



'Recetas de Sexy Water', según visto en el video de Ale Jaramillo, en univision.org. Prepara estas recetas para mantenerte hidratado y alerta en esta temporada de verano.

Receta 1: Infusión de Sandía y Menta.

Ingredientes:

-  2 tazas de sandía en cubos
-  Un puñado de hojas de menta fresca.
-  1 litro de agua

Preparación:

1. Coloca la sandía en una jarra y estruja muy bien la menta.
2. Añade el agua y refrigera al menos 2 horas.
3. Sirve frío y disfruta de un golpe de frescura.

Receta 2: Agua de Pepino y Limón.

Ingredientes:

-  ½ pepino en rodajas finas
-  1 limón en rodajas
-  1 litro de agua

Preparación:

1. Mezcla las rodajas de pepino y limón en una jarra.
2. Vierte el agua, remueve suavemente y refrigera 1 hora.
3. Bebe durante el día para mantener tus niveles de electrolitos equilibrados.

Receta 3: Agua de Fresas y Albahaca.

Ingredientes:

-  1 taza de fresas en rodajas
-  8-10 hojas de albahaca fresca, machacadas
-  1 litro de agua

Preparación:

1. Coloca las fresas y las hojas de albahaca en una jarra.
2. Agrega el agua y refrigera mínimo 2 horas.
3. Sirve con hielo y déjate llevar por su sabor vibrante.

Receta 4: Piña y Menta.

Ingredientes:

-  1 taza de piña en cubos
-  10 hojas de menta fresca, suavemente machacadas
-  1 Litro de agua

Preparación:

1. Mezcla piña y menta en tu jarra.
2. Cubre con agua y refrigera 2 horas.
3. Sirve frío y siente esa tremenda frescura.



#bebeaguamiño

Y NO OLVIDES RECICLAR
LA BOTELLA

