



## LIMONATA ALLA MENTA

Dissetante contro la calura estiva Ricetta di Lisa C.

 5 minuti 2 ore 8.6 porzioni

## INGREDIENTI

- 150 grammi di limone
- 10 grammi di menta, fresca
- 2000 grammi di acqua

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Spremere il succo di 1-2 limoni (la quantità dipende da quanto succosi sono i limoni). Tagliare a fettine sottili 1 limone e spezzare le foglie fresche di menta. Aggiungere il succo di limone, le fettine e le foglie spezzettate in 2 litri di acqua e lasciare riposare in frigorifero almeno 2 ore. A piacere servire con una piccola quantità di edulcorante naturale per addolcire il sapore oppure servire tal quale.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER BICCHIERE (250 g)	% AR
ENERGIA	1 kcal	2 kcal	0 %
PROTEINE	0 g	0 g	0 %
CARBOIDRATI	0 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	1 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	2 mg	5 mg	0 %