

ÁGUA SABORIZADA - O TEU REFRIGERANTE SAUDÁVEL



Prepara teus próprios refrigerantes. Saudáveis e refrescantes, as águas saborizadas são ótimas opções para os dias de calor, mas não deves descuidar da tua hidratação, mesmo nos dias mais frios. Podes também levar tua garrafinha para onde quiseres (passeios, trabalho...) Experimenta e depois me conta. Usa a tua criatividade! Forte abraço, Gisela Arnaud.

 10 minutos 10 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 litro de água natural ou com gás
- 2 limas (refrescam e ajudam a conservar o sabor das outras frutas)
- folhas de hortelã fresca
- 1 porção de frutas da estação (morango, mirtilo, laranja, clementina, kiwi, amora...)
- 3 paus de canela
- rodela de gengibre fresco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misture as frutas na água natural ou com gás
- 2º Acrescente cubos de gelo nos dias de verão
- 3º Beba quantas porções quiser durante o dia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (250 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 21 kcal | 53 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 0 g | 1 g | 2 % |
| H. CARBONO | 3 g | 8 g | 3 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 0 g | 1 g | 1 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 13 % |
| SÓDIO | 4 mg | 9 mg | 0 % |