

10 águas saborizadas sem açúcar



Quantidades para **1 litro de água filtrada gelada**. Cole na geladeira e escolha uma por dia.



1 Limão + hortelã

1 limão em rodelas finas + 8 folhas de hortelã.



2 Laranja + canela

½ laranja em rodelas + 1 pau de canela.



3 Morango + manjericão

5 morangos fatiados + 4 folhas de manjericão.



4 Pepino + limão

½ pepino em rodelas finas + ½ limão em rodelas.



5 Abacaxi + hortelã

2 rodelas de abacaxi em cubos + 6 folhas de hortelã.



6 Melancia + hortelã

1 xícara de melancia em cubos + 6 folhas de hortelã.



7 Gengibre + limão

3 rodelas finas de gengibre + ½ limão em rodelas.



8 Maçã + canela

½ maçã em lâminas finas + 1 pau de canela.



9 Frutas vermelhas

½ xícara de frutas vermelhas congeladas (viram o gelo!).



10 Hibisco gelado

Receita completa no blog: chá gelado de hibisco com laranja.

Como fazer

1. Lave bem as frutas e as ervas.
2. Coloque tudo numa jarra e complete com a água gelada.
3. Deixe 1 a 2 horas na geladeira para pegar sabor.
4. Consuma em até 24 horas, sempre refrigerada.



Dicas da Cris

- Cítricos com casca amargam: retire as rodelas depois de ~4 h.
- Sem açúcar: a fruta já dá o sabor.
- Quem tem restrição de líquidos deve seguir a orientação da equipe de saúde.