



Kiwi y fresa

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1-2 kiwis en rebanadas o cortados en trocitos
- 2 tazas de fresas cortadas por la mitad

Preparación

1. Llene la mitad de la jarra con hielo.
2. Agregue las rebanadas de kiwis y fresas.
3. Llene con agua. Deje enfriar por lo menos 20 minutos antes de servir.
4. Guarde en el refrigerador y tome en las próximas 24 horas.



Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.

¡Dele sabor a su agua!



Limón y naranja

- 1 limón amarillo en rebanadas
- 1 naranja en rebanadas
- 2 limones verdes en rebanadas

Sandía y romero

- 3 tazas de sandía, sin semilla y cortada en cubitos
- 2-3 ramitas de romero, lavado

Fresa y durazno

- 2 tazas de fresas cortadas por la mitad
- 1 durazno, sin hueso y cortado en trocitos

Preparación

1. Llene la mitad de la jarra con hielo.
2. Agregue la fruta e ingredientes preparados.
3. Llene con agua. Deje enfriar por lo menos 20 minutos antes de servir.
4. Guarde en el refrigerador y tome en las próximas 24 horas.

Consejos al servir

- Vea el sabor. Use una jarra transparente.
- Para darle más sabor, corte la fruta en trozos más pequeños.
- Tome en las próximas 24 horas.

