

Água com Sabor!



Que delícia refrescante!

Nada melhor do que água fresca para matar aquela sede no verão. E que tal tomar uma água com um gostinho de “mais saúde”. Pois é, podemos incrementar a água com ingredientes naturais para ser tomada durante todo o dia. Super refrescante e nutritivo. Dizem por aí que essa receita ajuda a queimar umas gordurinhas. Se é verdade, não sei, mas com certeza é saudável e vale a refrescância!

Super simples:

Coloque em 2 litros de água filtrada, 1 pepino cortado em rodela, 1 limão cortado em rodela, 1 pedaço pequeno de gengibre cortado em fatias sem a casca e folhas de hortelã. Beba bem gelado...ai que sede!!