



Recipes

Agua en Infusión



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otros socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Agua en Infusión con Frutas Fresas y Limón

Ingredientes:

- 3 limones, rebanados
- 1/2 lb de fresas, rebanadas
- 5 hojas de menta (opcional)
- 1 galón de agua
- Hielo (opcional)

Instrucciones:

1. Lave los ingredientes. Ponga todos los ingredientes en una jarra.
2. Enfríe o sirva con hielo.

**Mezcle las fresas y los limones para intensificar el sabor!



Los Beneficios de Beber Agua

✓ El agua amortigua las articulaciones y protege los órganos sensitivos.

✓ El agua ayuda a prevenir que el cuerpo se sobrecaliente.

✓ El agua ayuda a la digestión.

Agua en Infusión con Frutas

Melocotón (Durazno) y Limón

Ingredientes:

- Lave los ingredientes. Ponga todos los ingredientes en una jarra.
- Enfríe o sirva con hielo.

Instrucciones:

1. melocotones, rebanados
2. limón, rebanado
3. galón de agua
4. Hielo (opcional)

**Exprima los limones para intensificar el sabor!



Los Beneficios de Beber Agua

✓ El agua beneficia los riñones.

✓ El agua aumenta el rendimiento durante la actividad física.

✓ El agua ayuda a proteger la espina dorsal y los tejidos sensitivos.

Agua en Infusión con Frutas

Naranja y Arándano (Blueberry)

Ingredientes

- 2 naranjas, cortadas en rodajas
- 1 puñado de arándanos
- 1 galón de agua
- Hielo (opcional)

Instrucciones:

1. Lave los ingredientes. Ponga todos los ingredientes en una jarra.
2. Enfríe o sirva con hielo.

* Exprima la naranja y mezcle los arándanos para intensificar el sabor!



Los Beneficios de Beber Agua

✓ El agua ayuda al cuerpo a mantener una temperatura normal.

✓ El agua ayuda al cuerpo a mantener la energía.

✓ El agua ayuda a expulsar los desechos del cuerpo.