



Jueves con Mucha Sed: Infusión con Agua, Lima y Cilantro

Infusión con Agua, Lima y Cilantro es la receta de Jueves con Mucha Sed de esta semana. El cilantro fresco es delicioso y suma un sabor refrescante a esta infusión junto con la acidez de la lima. Si lo desea, y para agregar un toque de diversión, puede mojar el borde del vaso con agua y espolvorear chile en polvo.

En lugar de las bebidas azucaradas, elija beber agua para mantener el organismo hidratado. Beber suficiente agua por día es necesario para mantenerse activo y ayudar al organismo a tener un rendimiento óptimo. Agregar sabores frescos al agua, como pepino, limón y menta, es ideal para apagar la sed de una manera saludable.

Haga la receta y recuerde compartir la imagen en Facebook, Instagram o Twitter. Etiquete a @chefsanantonio, ¡y tal vez compartamos su foto!

Tarjeta de la receta Infusión con Agua:

<https://www.chefsa.org/wp-content/uploads/2019/11/Infused-Water-Spanish.pdf>

chefsa.org

@CHEFSanAntonio

