



## *Jueves con Mucha Sed: Infusión con Agua, Frambuesas y Tomillo*

Infusión con Agua, Frambuesas y Tomillo es la receta de Jueves con Mucha Sed de esta semana. El tomillo fresco es delicioso y suma un sabor refrescante a esta infusión al mezclarlo con las frambuesas. También puede usar frambuesas congeladas.

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

