



Jueves con Mucha Sed: Limonada de Fresa con Semillas de Chía

Limonada de Fresa con Semillas de Chía es la receta de Jueves con Mucha Sed de esta semana.

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 o Instagram. Etiquete a @chefsantonio, ¡y tal vez compartamos su foto!

Tarjeta de la receta Limonada de Fresa con Semillas de Chía:

<https://www.chefsa.org/wp-content/uploads/2019/12/Strawberry-Lemonade-with-Chia-Seeds-Spanish.pdf>

Nota: Si no tiene semillas de chía o no está seguro de si quiere probarlas, esta receta también queda excelente sin ellas.

chefsa.org

@CHEFSanAntonio

