



Jueves con Mucha Sed: Infusión con Agua, Sandía y Albahaca Morada

Infusión con Agua, Sandía y Albahaca Morada es la receta de Jueves con Mucha Sed de esta semana. Si no encuentra albahaca morada, simplemente use la albahaca típica o reemplácela por su hierba favorita. También puede pisar la sandía y la albahaca morada para que quede una bebida de color rosado.

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

