

ÁGUAS AROMÁTICAS EM FAMÍLIA!

Vamos tornar a hora de beber água mais saborosa, colorida e cheia de diversão! Reúna toda a família para prepararem juntos águas aromatizadas super refrescantes.

Vão precisar de:

- Jarros ou garrafas de vidro
- Colheres de pau ou palhetas para mexer
- Copos coloridos
- Frutas frescas (lavadas e cortadas)
- Ervas aromáticas (hortelã, manjeriço, alecrim...)
- Água fresquinha ou filtrada
- Formas de gelo divertidas

Mãos à obra!

1. Escolham as frutas e ervas preferidas.
2. Lavem e cortem em rodela ou cubinhos.
3. Congelem pedacinhos de fruta (como mirtilos, morangos ou kiwi) dentro das formas de gelo para fazer cubos coloridos.
4. Coloquem as frutas e as ervas no jarro.
5. Juntem a água e deixem no frigorífico por 30 minutos.
6. Sirvam com alegria! Decorem o copo com uma rodela de fruta e adicionem os cubos de gelo com fruta.

Combinações que fazem sucesso:

- Morango + hortelã
- Laranja + limão + manjeriço
- Pepino + limão + hortelã
- Maçã + pau de canela
- Melancia + hortelã

Hidratem-se juntos e divirtam-se a experimentar novos sabores!