

BEBA A SUS RECETAS DE SALUD

Lista de ingredientes

1. 3 limas
2. Semillas de chía (5 oz.)
3. Agave o miel (12 oz.)
4. 2 tazas de flores
5. 2 limones
6. 1 pepino
7. menta

Recetas

1. Aguas Fresca (1L)

- Lima, combinar con agua, semillas de chía (opcional, añade fibra y nutrientes importantes para la digestión), agave o miel.



2. Agua de Jamaica (caliente o fría)

- Hervir y hacer un té, puede agregar limón
- También puede hacerlo como agua con limón o lima
- 1 L , 2 tazas de flores, jugo de limón (2 limones) y añadir rodajas de limón o lima



3. Agua de spa - pepino (1) y menta y puede agregar restos de limón o lima

