

# Acqua aromatizzata dissetante remineralizzante

Scopri il piacere di un'acqua aromatizzata rinfrescante fatta in casa: un'esplosione di sapore naturale che idrata e remineralizza. Perfetta per l'estate, facile da preparare e senza zuccheri aggiunti, è l'opzione ideale per una pausa gustosa e salutare!

TEMPO DI PREPARAZIONE  
5"

TEMPO DI INFUSIONE  
12 ORE

## INGREDIENTI

### PER 1 LITRO DI BEVANDA

1 litro di acqua  
3 fette di cetriolo  
2 fette di limone bio  
un pezzetto di zenzero fresco

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

Metti in infusione per una notte le fette di limone bio tagliate a rondelle insieme alle fette di cetriolo e zenzero

### PASSO 2

Al mattino filtra e conserva in frigorifero.

## OKKIO

Bere acqua è essenziale per mantenere l'idratazione e supportare le funzioni vitali del corpo, senza l'aggiunta di calorie o zuccheri. Le acque aromatizzate sono un'ottima bevanda per rinfrescarsi dalla calura estiva e per fare il pieno di minerali ma mi raccomando, non perdetevi il piacere di bere anche acqua pura!

Buon appetito!

## CURIOSITÀ E SALUTE

Adoro le acque aromatizzate, soprattutto quelle fatte in casa perché le posso personalizzare con le piante dell'orto o con la frutta fresca, offrono un gusto delizioso, e al contempo contribuiscono anche alla remineralizzazione del corpo, migliorando l'idratazione e l'apporto di nutrienti essenziali. Perfette per dissetarsi in estate.

**CRISTINA CONTI**  
[www.cristinaconti.com](http://www.cristinaconti.com)