

Comemorações do
DIA MUNDIAL DA ÁGUA

22 Março 2020

Anisado de Laranja

Infusão



Ingredientes

- Água da torneira fervida
- 3 Cascas de laranja
- 2 Colheres de chá de erva-doce
- 3 Estrelas de Anis

A **laranja** é uma das frutas da época de frio. Rica em vitamina C, ajuda na prevenção das gripes e constipações. Consuma a fruta fresca e aproveite a casca para preparar esta deliciosa infusão.



Comemorações do
DIA MUNDIAL DA ÁGUA

22 Março 2020

Prado Mediterrânico

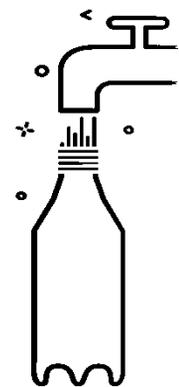
Infusão



Ingredientes

- Água da torneira fervida
- 2 colheres de chá de alecrim
- 1 colher de chá de alfazema
- 3 cascas de limão

O **limão** tem propriedades antioxidantes, que auxiliam na prevenção de uma série de doenças ao combater a produção de radicais livres e retardar o envelhecimento das células.



Comemorações do
DIA MUNDIAL DA ÁGUA

22 Março 2020

Mentolado de Gengibre

Infusão



Ingredientes

- Água da torneira fervida
- 1 rodela de gengibre (1cm)
- 2 colheres de chá de hortelã-pimenta
- 2 paus de canela

O **gengibre** apresenta propriedades muito interessantes para a saúde. Uma das suas características mais importantes verifica-se a nível do sistema digestivo, ao facilitar a digestão e auxiliar no alívio dos enjoos, náuseas e falta de apetite.



Comemorações do DIA MUNDIAL DA ÁGUA

22 Março 2020

Tropicália

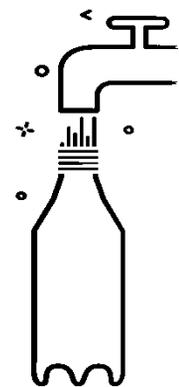
Água aromatizada



Ingredientes

- 750ml de água da torneira
- 4 rodelas de ananás
- 2 limas

O **ananás** é rico numa enzima, a bromelaína, que é um potente agente anti-inflamatório. É útil em caso de doença inflamatória, como a artrite reumatóide, ou em período pós-cirúrgico, promovendo a recuperação dos tecidos.



Comemorações do
DIA MUNDIAL DA ÁGUA

22 Março 2020

Maçanela

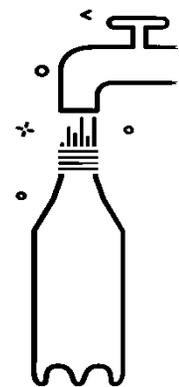
Água aromatizada



Ingredientes

- 750ml de água da torneira
- 1 maçã verde às fatias
- 1 maçã vermelha às fatias
- Sumo de limão q.b.
- 2 paus de canela

A **canela** tem inúmeras propriedades reconhecidas como benéficas para a saúde. Vários estudos têm demonstrado o seu potencial em contribuir para o controlo dos níveis de açúcar no sangue, sendo vantajosa em caso de diabetes.



Comemorações do
DIA MUNDIAL DA ÁGUA

22 Março 2020

Moranjicão

Água aromatizada



Ingredientes

- 750ml de água da torneira
- 2 mãos cheias de morangos
- 10 folhas de manjeriçã fresco
- 1 lima
- Gengibre qb.

Os **morangos** são um dos frutos com maior densidade nutricional e menor teor calórico. São ricos em vitaminas e água, essenciais para manter a hidratação nas épocas de maior calor, uma vez que é uma fruta da época de tempo quente.

