



CRIE A SUA PRÓPRIA ÁGUA COM SABOR

Abaixo estão algumas ideias de como você pode adicionar sabor à água usando frutas, vegetais e ervas. Beber mais água ajuda a mantê-lo hidratado e reduz o consumo de bebidas com muito açúcar. Água com sabor é uma ótima maneira de aproveitar as frutas e os vegetais na geladeira.






















1º Passo

Circule quais combinações de sabores você gostaria experimentar.

2º Passo

Você consegue criar alguma combinação não está listada? Escreva ou desenhe a sua criação abaixo:

COMBINAÇÕES

 Limão	+	 Pepino	+	 Mirtilo
 Morango	+	 Majoricão	+	 Pepino
 Lima	+	 Framboesa	+	 Hortelã
 Melão	+	 Hortelã	+	 Pepino
 Melancia	+	 Manjericão	+	 Lima
 Abacaxi	+	 Pepino	+	 Hortelã
 Maçã	+	 Gengibre	+	 Framboesa
 Laranja	+	 Canela	+	 Cravo