



HAGA SU PROPIA AGUA SABORIZADA

A continuación se presentan algunas ideas sobre cómo puede dar sabor al agua usando frutas, verduras y hierbas. Beber más agua puede ayudarlo a mantenerse hidratado y reducir las bebidas con alto contenido de azúcar. Hacer agua saborizada también es una excelente manera de usar frutas y verduras de su refrigerador.

MEZCLAS DE SABORES:

Paso 1

Encierre en un círculo las mezclas de sabores que le gustaría probar.

Paso 2

¿Se le ocurre alguna mezcla de sabores que no esté incluida en esta hoja? Enumere o dibuje la combinación a continuación:

