



Ambulatório de Nutrição em Obesidade Grave

Receita de água saborizada de limão com hortelã

Ingredientes:

- Gelo, ou água bem gelada
- Rodelas finas de limão (pode ser limão siciliano ou o comum)
- Gotas de limão
- Folhinhas de hortelã

Modo de preparo:

- Tampe e deixe descansar na geladeira por 1 hora

Pronto para servir!

Receita de água saborizada de abacaxi com hortelã

Ingredientes:

- Abacaxi
- Rodelas de laranja
- Folhinhas de hortelã
- Gelo
- Água

Modo de preparo:

Corte o abacaxi em pedaços. Coloque numa garrafa de vidro, adicione o hortelã, as rodelas de laranja e o gelo picado. Preencha com água fresca e deixe repousar por algumas horas na geladeira. Não é necessário adoçar.