

## Refrescs saludables

Durant els mesos d'estiu, és important que garantim una bona hidratació. De fet, tot i que moltes vegades no en som conscients, la falta de líquids és una de les deficiències nutricionals més comuns.

Moltes vegades, per hidratar-nos recorrem a begudes ensucrades o begudes energètiques que, tot i que ens aportin líquids, també ens aporten molts sucres que provoquen un desequilibri a la nostra alimentació.

Per aquest estiu, vols receptes de begudes refrescants saludables? Aquí en tens 3 que pots fer tu mateix a casa.

Te fred amb glaçons de fruita congelada	Refresc de maduixes i menta	Granissat de síndria
<p>Fes suc de llimona i de taronja i congela'ls en unitats</p> <p>Fes té verd i afegeix-li alguns glaçons de gel d'aquests suc</p>	<p>En una gerra d'aigua posa trossets de maduixes (les pots congelar primer)</p> <p>Afegeix fulles de menta</p>	<p>Talla la síndria a trossos i treu-li les llavors.</p> <p>Posa els trossos en un got per batre i fes-ne un suc</p> <p>Després afegeix gel picat i està llest</p>

