



AMB LA CALOR, BEN HIDRATATS!

Per estar ben hidratat, la beguda principal i millor és l'AIGUA.
Altres opcions que ens poden també ajudar a reposar líquids:

AIGÜES AROMATITZADES: Aigua + Fruita fresca i trossejada: fruits vermells, meló, síndria, pinya, albercocos, préssec, llimona ... + fulles de menta. Barrejar els ingredients en 1 litre d'aigua, deixar-los a la nevera tota la nit i després si és vol és pot colar-ho



BATUTS DE FRUITA (i/o verdures): a diferencia dels sucx exprimits, és que mantenim tota la seva fibra. Podem triturar tot tipus de fruites de temporada (síndria, meló, prunes, nectarines, préssecs...) i barrejar-hi alguna hortalissa com pastanaga, remolatxa, api... .

SOPES FREDES: gaspatxo (tradicional, de préssec, de síndria i tomàquet...), crema freda de carbassó, sopa de meló, Vichyssoise....



INFUSIONS FREDES: Preparar una infusió /te que t'agradi, la deixes refredar li afegeixes gel i unes fulles de menta, una branca de canyella o rodanxes de llimona.