imad
INSTITUTION GENEVOISE DE MAINTIEN À DOMICILE

Fortes chaleurs

le bon geste à toute heure !

Eau de concombre et fruits glacés

Ingrédients

1.5 litre d'eau plate ou pétillante
1/2 concombre
1 branche de menthe
fruits : agrumes, fraises ou ananas

Préparation

Lavez, pelez (facultatif), tranchez le demi concombre et selon votre goût, retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Laissez infuser environ une heure avec une branche de menthe.

Ajoutez des fruits pour varier les plaisirs : des agrumes en tranche, des fraises ou des quartiers d'ananas.

A déguster avec une paille colorée !

crédit photo : été 2017© fahrwasser_Fotolia.com

Idée fraîcheur

Placez les morceaux de fruits dans le bac à glaçons.

En cas de fortes chaleurs,

pensez à boire frais

au moins 1.5 litre par jour

sans attendre d'avoir soif !