

BEVANDE

Acqua aromatizzata fragole limone e menta: la ricetta fresca e detox per la tua estate

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **2 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **5 min** COSTO: **molto basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: + 3 ORE DI MACERAZIONE



Soffri il caldo e fai fatica a bere i canonici due litri d'acqua al giorno? La soluzione ideale è preparare una deliziosa **acqua aromatizzata fragole limone e menta**.

Questa incredibile **bevanda rinfrescante senza zucchero** non è solo dissetante, ma è anche una perfetta **acqua detox fragole e limone** per rigenerare l'organismo.

Se ti stai chiedendo **come fare l'acqua aromatizzata** in modo impeccabile, sappi che bastano pochissimi minuti e zero abilità ai fornelli.

Questa profumatissima **acqua infusa alla frutta** è l'alternativa salutare alle solite **bevande dissetanti estive fatte in casa** che spesso contengono troppi zuccheri.

Se ami sperimentare con i drink estivi, per i tuoi aperitivi all'aperto puoi affiancare a questo infuso la nostra classica [sangria con pesche](#).

Per una pausa pomeridiana più golosa e nutriente, invece, ti consigliamo di provare il nostro [banana milkshake](#) oppure un rigenerante [smoothie al kefir con frutti di bosco](#).

Sei pronto a fare il pieno di vitamine? Scopriamo subito come preparare questa eccezionale ricarica di freschezza naturale!

INGREDIENTI PER L'ACQUA AROMATIZZATA

FRAGOLE FRESCHE 130 gr

LIMONI BIOLOGICI 1

FOGLIE DI MENTA

ACQUA 1 l

COME FARE L'ACQUA AROMATIZZATA FRAGOLE LIMONE E MENTA

1 Per prima cosa, **lava accuratamente le fragole** e il limone sotto l'acqua corrente per eliminare ogni impurità.

Ora prendi un tagliere e **taglia il limone a fette rotonde**, poi riduci le tue **fragole in 4 parti**.

Infine, stacca con cura le **foglie di menta** fresca dai rametti per sprigionare tutto il loro profumo energetico.



2 Prendi una **ciotola capiente**, oppure trasferisci tutto direttamente nella brocca in vetro che hai scelto.

Sistemaci sul fondo le fette di limone, i quarti di fragola e le profumatissime **foglie di menta fresche**.



3 A questo punto, **versa un litro di acqua ben fredda** sopra la frutta e **copri con la pellicola trasparente** per alimenti.

Trasferisci la caraffa al fresco e **lascia macerare in frigorifero** per circa 2-3 ore, il tempo ideale per sprigionare tutti gli aromi naturali.



COME CONSERVARE L'ACQUA AROMATIZZATA FRAGOLE, LIMONE E

Puoi conservare la tua acqua aromatizzata all'interno del frigorifero per un massimo di **24-48** ore, ricordandoti di mantenerla sempre ben coperta.

Ti consiglio di gustarla al meglio **entro le prime 24 ore** dalla preparazione per assaporare tutta la dolcezza intatta delle fragole fresche.

Un piccolo trucco: **filtra l'acqua e rimuovi la frutta** se decidi di conservarla per il giorno successivo, così eviterai che la buccia del limone rilasci una nota amarognola.

VARIANTI FRESCHISSIME DI ACQUA AROMATIZZATA

Vuoi sperimentare combinazioni sempre nuove? Questa ricetta è una base fantastica che puoi personalizzare in base ai tuoi gusti.

Ecco alcune delle **varianti più amate** e rinfrescanti che puoi provare subito a casa tua:

Zenzero e fragola: aggiungi due fettine di **zenzero fresco** per donare una nota piacevolmente piccante e dare un boost digestivo alla bevanda.

Cetriolo e menta: unisci qualche fetta di **cetriolo sbucciato** per amplificare al massimo l'effetto super dissetante e drenante dell'infuso.

Tocchi esotici: prova a sostituire il limone con il **lime** e aggiungi qualche cubetto di mango per un sapore decisamente più tropicale.

Bollicine estive: se adori le bevande frizzanti, usa l'**acqua gassata**. In questo caso, lascia riposare l'infuso in frigo solo un'ora per non perdere il brio delle bollicine.