



### **Acqua detox anguria e cetriolo**

#### *Ingredienti:*

- 100 g di anguria pulita e tagliata a cubetti
- ½ cetriolo tagliato a fettine (l'ideale è acquistarlo biologico, altrimenti meglio spellarlo)
- 5 o 6 foglie di menta

### **Limonata indiana**

#### *Ingredienti:*

- Succo di un limone
- Succo di un lime
- 4 o 5 fettine di radice di zenzero fresco
- una punta di cucchiaino di curcuma in polvere
- un pizzico di pepe nero

### **Detox soda all'aceto di mele**

#### *Ingredienti:*

- 4 cucchiaini di aceto di mele
- acqua minerale gassata oppure naturale
- succo di un limone
- 5 o 6 foglie di menta

#### *Procedimento (per tutte le ricette):*

Inserite gli ingredienti sul fondo di una brocca oppure in una bottiglia di vetro con il collo largo e tappo (in modo che possiate portarla con voi, in spiaggia o dovunque vogliate). Coprite con acqua. Lasciate riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di consumarle.