

ACQUA AROMATIZZATA



FRAGOLE, LIME E MENTA!



LE RICETTE DE
CHE
SETE!
LE BUONE ABITUDINI

INGREDIENTI

10 foglie di menta fresca
1 cestino di fragole
1 lime tagliato a fette
1 litro di acqua

PROCEDIMENTO

Lava la menta, taglia in quarti le fragole. Inserisci tutti gli ingredienti in una brocca, o caraffa, e aggiungi l'acqua. Lascia insaporire in frigorifero per un paio d'ore.

PROPRIETÀ

Per beneficiare al massimo di questa bevanda, è importante mangiare la frutta che viene utilizzata per aromatizzarla. In questo modo, oltre a dissetarci e ad aiutarci a garantire il giusto apporto di acqua al nostro organismo, ci regalerà tanti preziosi elementi, in particolare **vitamina C e polifenoli**.

Una porzione di fragole, infatti, riesce da sola a soddisfare quasi interamente il fabbisogno giornaliero di vitamina C, e l'aggiunta del lime (anch'esso ricco in vitamina C) completa l'opera! La **vitamina C** è molto importante per la sua **azione antiossidante**, ma anche perché contribuisce a mantenere in forze il nostro **sistema immunitario** e aiuta ad **assorbire meglio il ferro** presente negli alimenti vegetali.

Questa acqua aromatizzata, inoltre, è ricca di **polifenoli**, in particolare antocianine. Le **antocianine**, oltre a donare quel bel colore rosso alle fragole, agiscono come **antiossidanti** e sembrerebbero avere un **ruolo positivo sul nostro microbiota**.