

Agua de Baya Mixtas con Hierbas del Programa Nourish

Rinde: ~12 tazas

Cantidad: Ingredientes:

1 libra	Mezcla de bayas congeladas (p.ej. moras, fresas, arándanos)
½ manojo	Hojas de menta, fresco rasgado (sustituir con albahaca, tomillo, u otra hierba)
4 tazas	Hielo
8 tazas	Agua

Método:

1. Capa las bayas y hierbas con hielo en una jarra de 12 tazas
2. Agregar agua
3. Refrigerar por ~1 hora antes de servir para el mejor sabor

Consejos útiles:

- Proporción de 1 taza de fruta a 4 tazas de agua para un sabor fuerte o ½ taza de fruta a 4 tazas de agua para un sabor suave.
- Las bayas congeladas varían en peso de 10 oz a 16 oz, ajustan la cantidad de agua al gusto
- Sustituir bayas frescas cuando este en temporada

Necesidades de equipo:

- Jarra de 12 tazas
- Taza medidora