



LE MIE RICETTE

acqua
aromatica



WWW.STEFANIACQUARO.IT

ACQUA PINK

Ingredienti

1 litro di acqua naturale
8-10 fragole
1 baccello di vaniglia
½ limone biologico

Preparazione

Lavare le fragole e tagliare a metà.
Lavare il limone e tagliare a fette sottili.
Versare tutti gli ingredienti in una caraffa o
in un barattolo di vetro.
Coprire con l'acqua. Lasciare riposare e
aromatizzare per 8 ore in frigorifero.
Servire fredda.



WWW.STEFANIIACQUARO.IT

ACQUA VIOLET

Ingredienti

1 litro di acqua naturale
2 bustine di rosa canina
una manciata di mirtilli freschi
1-2 rametti di rosmarino

Preparazione

Lavare i mirtilli e i rametti di rosmarino.
Versare tutti gli ingredienti in una caraffa o in un barattolo di vetro. Coprire con l'acqua. Trascorsi circa 30 minuti strizzare le bustine di rosa canina ed eliminarle.
Poi lasciare riposare e aromatizzare per un totale di 8 ore in frigorifero.
Servire fredda.



ACQUA YELLOW

Ingredienti

1 litro di acqua naturale
½ cetriolo
1 limone biologico o non trattato
30-40 gr di radice di zenzero fresco
1 rametto di menta
1-2 pizzichi di sale marino integrale

Preparazione

Lavare e tagliare a fettine il cetriolo, il limone e la radice di zenzero pelata. Versare il cetriolo, il limone, la radice di zenzero e il sale in una caraffa o in un barattolo di vetro. Strofinare le foglie di menta tra le mani, per favorire l'estrazione delle essenze aromatiche, e unire agli altri ingredienti. Versare l'acqua, chiudere con un coperchio. Lasciare riposare in infusione per 8 ore in frigorifero. Servire l'acqua aromatizzata fresca.



WWW.STEFANIACQUARO.IT

ACQUA GREEN

Ingredienti

1 litro di acqua naturale
4 rametti grossi di rosmarino

Preparazione

Lavare i rami di rosmarino e inserirli nella bottiglia contenente l'acqua. Lasciare riposare in infusione per 8 ore in frigorifero.
Servire l'acqua aromatizzata fresca.



WWW.STEFANIACQUARO.IT

WHITE WATER

Ingredienti

1 litro di acqua naturale
1 mela biologica
1-2 stecche di cannella
1 baccello di vaniglia
2-3 bacche di anice stellato

Preparazione

Lavare la mela e tagliare a fettine.
Versare tutti gli ingredienti in una
caraffa o in un barattolo di vetro.
Coprire con l'acqua. Lasciare riposare e
aromatizzare per 8 ore in frigorifero.
Servire fredda.



WWW.STEFANIACQUARO.IT