

## ECCO UN' IDEA DI COME UTILIZZARE LE BUCCE DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA (MEGLIO SE NON TRATTATE O BIOLOGICHE)

La buccia di cetrioli, meloni, anguria, papaia e mango , possono essere utilizzate per aromatizzare acque toniche e fresche

Lavate e tagliate finemente le bucce del frutto che preferite fra quelli elencati

Lasciate in infusione in acqua naturale per 20-30 minuti.

Volete rendere la vostra bevanda più saporita?  
aggiungete una fetta di limone o anche  
piante aromatiche fresche come la menta!



Et Voilà...  
La vostra bevanda  
delicata e dissetante  
è pronta!