



EAU AROMATISÉE PASTÈQUE CONCOMBRE MENTHE

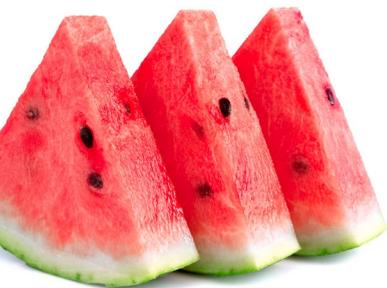
POUR 2 LITRES

INGRÉDIENTS

2 LITRES D'EAU
200G DE PASTÈQUE
150G DE CONCOMBRE
1 À 2 BRANCHES DE MENTHE

PRÉPARATION

- Laver la pastèque, le concombre et la menthe.
- Couper la pastèque et le concombre en fines tranches en conservant la peau.
- Effeuille la menthe.
- Mettre l'eau puis les végétaux dans une grande bonbonne ou dans des bouteilles.
- Réserver au frais au moins 2h avant de servir.
- Vous pouvez ajouter de la glace pilée au moment de servir.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 1L : Glucides : 7,5g dont
Sucres : 7,0g, Lipides : 0,3g dont
AG Saturés : 0,1g, Protéines : 1,0g,
Fibres : 1,1g, Calcium : 8,5mg,
Fer : 35,4mg - 36 Kcal

