

Refresco de Melancia



Já sentem o calor? O verão chegou e com ele todos os **cuidados que devemos ter com o sol!** Uma das maiores necessidades desta época é a importância de nos mantermos bem hidratados.

Por isso, se mesmo depois das nossas **dicas para aumentar o consumo de água nas crianças** ainda é uma tarefa árdua, temos a certeza que com a receita do mês de julho tudo vai ficar mais simples!

Descubra os passos para criar um delicioso **refresco de melancia**, uma bebida ideal para todas as idades e refeições, que os mais pequenos vão adorar.

Na despensa garanta que tem:

- 800g melancia
- 1 limão
- 300ml de água
- Folhas de stevia
- Folhas de hortelã
- Gelo q.b.

Agora, para os passos, peça ajuda aos pequenos *chefs* lá de casa!

Comece por cortar o limão em quartos e mantendo a casca para que nenhum sabor se perca! Depois, posicione um processador de alimentos, ou liquidificador, à altura dos miúdos e supervise a colocação do limão no seu interior.

Com o limão já desfeito, acrescentem a melancia cortada aos bocadinhos e adicionem a água. Voltem a misturar tudo bem. Chegou a hora de tirar o fresco do copo do processador e dar os toques finais!

Coe a mistura para um jarro de bebida. Depois, para intensificar o sabor, adicionem algumas folhinhas de hortelã, a stevia e os cubos de gelo. Desta forma, estará a incentivar o consumo de bebidas saudáveis de uma forma bem deliciosa e impossível de resistir.

Informação nutricional (por 1L):

| | |
|--------------------------|------|
| Energia (kcal): | 257 |
| Proteína (g): | 5,52 |
| Lípidos (g): | 1,37 |
| Hidratos de carbono (g): | 65,8 |