



The Healthy Hydration Company™



everychild. one voice.®

PTA.org/HealthyLifestyles

## Water Mixology Recipes

### Strawberry Basil

- 6-8 sliced strawberries
- 1 cup basil leaves
- 5 cups cold water
- Ice

Mix ingredients in a water pitcher 1-2 hours before serving.

Serving size: 5

---

### Blueberry Orange Water

- 2 oranges cut into slices or wedges
- 1/4 cup whole blueberries
- 5 cups cold water
- Ice

Mix ingredients in a water pitcher 1-2 hours before serving.

Tips:

- To avoid choking, slice the blueberries into halves or quarters
- For more flavor, squeeze the juice of 1-2 oranges into your pitcher

Serving size: 5

---

### Cucumber Mint

- 1/3 cup fresh mint leaves
- 1/5 medium cucumber, peeled and thinly sliced
- 5 cups of cold water
- Ice

Mix ingredients in a water pitcher 1-2 hours before serving.

Tips:

- For more flavor, gently mash some of the mint with a wooden spoon
- Lemon and lime are tasty additions to this recipe

Serving size: 5





The Healthy Hydration Company™



everychild. one voice.®

PTA.org/HealthyLifestyles

## Recetas de Aguas Saborizadas

### Albahaca y Fresa

- 6-8 fresas cortadas en rodajas
- 1 taza de hojas de albahaca
- 5 tazas de agua fría
- Hielo

Mezcle los ingredientes en una jarra de agua 1, 2 horas antes de servir.

Porciones: 5

---

### Agua de Naranja y Arándanos

- 2 naranjas cortadas en rodajas u octavos
- 1/4 taza de arándanos enteros
- 5 tazas de agua fría
- Hielo

Mezcle los ingredientes en una jarra de agua 1, 2 horas antes de servir.

Algunos consejos:

- Para evitar ahogos, corte los arándanos en mitades o cuartos.
- Para que tenga más sabor, exprima el jugo de 1 o 2 naranjas dentro de la jarra

Porciones: 5

---

### Menta y Pepino

- 1/3 taza de hojas de menta fresca
- 1/5 de pepino mediano, pelado y cortado en rodajas finas.
- 5 tazas de agua fría
- Hielo

Mezcle los ingredientes en una jarra de agua 1, 2 horas antes de servir.

Algunos consejos:

- Para que tenga más sabor, machaque suavemente un poco de menta con una cuchara de madera.
- El limón y la lima son incorporaciones que dan buen sabor a esta receta

Porciones: 5

