

Agua Infusionada



No beber suficiente agua puede causar resequedad ocular y afectar la salud visual. Por eso, durante los días de mucho calor, puedes añadir frutas, vegetales o hierbas al agua para darle un sabor refrescante y, al mismo tiempo, obtener nutrientes beneficiosos para la vista mientras te mantienes hidratado.

Agua infusionada de fresa y menta

Ingredientes:

- 4-6 fresas
- 1 cucharada de menta fresca
- 12 oz de agua

Instrucciones:

1. Lava todos los ingredientes frescos.
2. Con un cuchillo afilado, corta cuidadosamente las fresas en rodajas.
3. Coloca las fresas y la menta fresca en un vaso o botella de agua de 16 oz.
4. Llena el recipiente con agua fría y deja reposar la mezcla de 2 a 4 horas, o cúbreala y refrigérala durante toda la noche para obtener un sabor más intenso.
5. Una vez que el agua esté bien infusionada, retira la fruta y disfruta.

Agua infusionada de cítricos arcoíris

Ingredientes:

- 1 rodaja de naranja roja
- 1 rodaja de mandarina sumo
- 1 rodaja de limón
- 1 rodaja de lima
- 1/4 de taza de arándanos azules
- 12 oz de agua

Instrucciones:

1. Lava todos los ingredientes frescos.
2. Con un cuchillo afilado, corta la naranja sanguina, la mandarina sumo, el limón y la lima en rodajas finas.
3. Coloca las frutas y los arándanos en un vaso o botella de agua de 16 oz.
4. Llena el recipiente con agua fría y deja reposar la mezcla de 2 a 4 horas, o cúbreala y refrigérala durante toda la noche para obtener un sabor más intenso.
5. Una vez que el agua esté bien infusionada, retira la fruta y disfruta.

Agua infusionada de cítricos y menta

Ingredientes:

- 1 rodaja de toronja (pomelo)
- 1 rodaja de limón
- 4 rodajas de pepino
- 1 cucharada de menta fresca
- 12 oz de agua

Instrucciones:

1. Lava todos los ingredientes frescos.
2. Con un cuchillo afilado, corta cuidadosamente la toronja, el limón y el pepino en rodajas.
3. Coloca las frutas y la menta fresca en un vaso o botella de agua de 16 oz.
4. Llena el recipiente con agua fría y deja reposar la mezcla de 2 a 4 horas, o cúbreala y refrigérala durante toda la noche para obtener un sabor más intenso.
5. Una vez que el agua esté bien infusionada, retira las frutas y las hierbas, y disfruta.

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Eye Site on Wellness. (n.d.). *Bon EYEppetit: Agua infundida*. <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/es/post/bon-eyeppetit-infused-water>

eye
Med

 **DELTA DENTAL**®

Infused Water



Not drinking enough water can cause dry eyes and negatively affect eye health. That's why, during hot weather, you can add fruits, vegetables, or herbs to your water to give it a refreshing flavor while also providing nutrients that support healthy vision and help you stay hydrated.

Infused Strawberry Mint Water

Ingredients:

- 4-6 strawberries
- 1 tbsp fresh mint
- 12 oz of water

Instructions:

1. Wash all fresh ingredients.
2. Using a sharp knife, carefully slice the strawberries.
3. Place them and the fresh mint into a 16 oz. glass or water bottle.
4. Fill the glass with cool water and let mixture infuse for 2-4 hours, or cover and place in fridge overnight for full flavor.
5. Once the water is fully infused, remove fruit and enjoy.

Infused Rainbow Citrus Water

Ingredients:

- 1 slice blood orange
- 1 slice sumo mandarin
- 1 slice lemon
- 1 slice lime
- 1/4 cup blueberries
- 12 oz of water

Instructions:

1. Wash all fresh ingredients.
2. Using a sharp knife, slice up the blood orange, sumo mandarin, lemon, and lime into thin slices.
3. Place them and the blueberries into a 16 oz. glass or water bottle.
4. Fill the glass with cool water and let mixture infuse for 2-4 hours, or cover and place in fridge overnight for full flavor.
5. Once the water is fully infused, remove fruit and enjoy.

Infused Citrus Mint Water

Ingredients:

- 1 slice grapefruit
- 1 slice lemon
- 4 sliced cucumber
- 1 tbsp fresh mint
- 12 oz of water

Instructions:

1. Wash all fresh ingredients.
2. Using a sharp knife, carefully slice up the grapefruit, lemon and cucumber.
3. Place them and the fresh mint into a 16 oz. glass or water bottle.
4. Fill the glass with cool water and let mixture infuse for 2-4 hours, or cover and place in fridge overnight for full flavor.
5. Once the water is fully infused, remove fruits and herbs and enjoy.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. Eye Site on Wellness. (n.d.). *Bon EYEppetit: Infused Water*. <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/en/post/bon-eyepetit-infused-water>

eye
Med

 **DELTA DENTAL**