Prolite – Mau berkreasi dengan minuman sehat yang nggak hanya menyegarkan, tapi juga menyehatkan? Infused water jawabannya!

Jauh dari rasa bosan, infused water memadukan kesegaran air dengan cita rasa buah-buahan dan herbal, menciptakan minuman yang tidak hanya lezat tetapi juga penuh manfaat.

Ayo, mari kita jelajahi bersama cara mudah dan kreatif untuk membuat infused water yang bikin harimu lebih fresh dan tubuhmu lebih sehat!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

6 Cara Simpel Membuat Infused Water



Ilustrasi minuman segar – Freepik

1. Pilih buah, sayuran, atau herba segar seperti lemon, mentimun, mint, atau strawberi untuk memberikan rasa dan aroma alami.
2. Cuci bahan-bahan yang dipilih dengan baik untuk menghilangkan kotoran dan pestisida.
3. Potong atau hancurkan bahan-bahan tersebut agar dapat melepaskan rasa dan aroma lebih baik.
4. Masukkan ke dalam air
5. Biarkan infuse water meresap selama beberapa jam dalam lemari es agar rasa dan aroma benar-benar tercampur.
6. Sajikan infuse water dengan tambahan es batu untuk sensasi kesegaran ekstra.

Manfaat Infused Water



Ilustrasi beragam infuse water – Freepik

1. Bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan asupan air harian karena rasanya yang enak dan menyegarkan.
2. Memberikan rasa yang menyegarkan tanpa harus menambahkan gula berlebihan, menjadi pilihan sehat untuk minuman ini.
3. Beberapa kombinasi buah dan sayuran di dalamnya diketahui memiliki efek detoksifikasi yang mendukung kesehatan tubuh, dan dapat memberikan tambahan nutrisi seperti vitamin dan antioksidan.
4. Dibandingkan minuman bersoda atau minuman manis lainnya, ini sangat rendah kalori, dan membantu menjaga berat badan. Jadi cocok banget buat kamu yang lagi jalanin

program diet!



Ilustrasi lelaki yang sedang minum air dari botol – Freepik

6 Cara Simpel Membuat Infused Water yang Menyegarkan dan Menyehatkan



Baca Selanjutnya
Rekomendasi 12 Aplikasi Desain Grafis Terbaik untuk Semua Kebutuhan