



# Αρωματισμένο νερό με φράουλες και ακτινίδιο

5 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Πλένουμε τις φράουλες, αφαιρούμε το πράσινο κοτσάνι και τις κόβουμε σταυρωτά στα τέσσερα.
- Καθαρίζουμε το ακτινίδιο και το κόβουμε σε φέτες.
- Κόβουμε σε φέτες και τα λεμόνια.
- Γεμίζουμε μια κανάτα με το νερό και προσθέτουμε όλα τα υλικά.
- Βάζουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά πριν το σερβίρισμα.

## Συστατικά

- 100 γρ. φράουλες
- 1 ακτινίδιο
- 1 λεμόνι, ακέρωτο
- 4-5 φύλλα βασιλικού
- 2 κάρδαμο (κακούλι)
- 1 λίτρο νερό
- 6-7 παγάκια

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

31 Θερμίδες (kcal)	0.3 Λιπαρά (γρ.)	0.04 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.1 Υδατ/κες (γρ.)
2%	0%	0%	2%
4.1 Σάκχαρα (γρ.)	0.64 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.01 Αλάτι (γρ.)
5%	1%	7%	0%