**Mensaje clave:**

Poner fruta, verdura y hierbas frescas en el agua es una forma sana, sabrosa, refrescante y divertida de dar sabor a tu bebida.

**Suministros:**

* 3 galones/11 litros de agua
  + Tamaño más o menos dependiendo del tamaño de la audiencia.
* Surtido de frutas, verduras y hierbas en rodajas en bolsas/contenedores individuales
  + Los favoritos son limones, limas, naranjas, fresas, arándanos, moras, frambuesas, pepinos , menta y albahaca.
* Pequeños vasos de plástico desechables\*.
* Cucharas grandes o pinzas
  + 1 por fruta, verdura y hierba ofrecida
* Cuadro
* Mantel
* Enfriador (cooler)
* Hielo
* Carteles para frutas, verduras y hierbas

**Instrucciones:**

1. Elija las frutas, verduras y hierbas que utilizará para su actividad. Ten varias opciones para que haya variedad.
2. Limpia y prepara la fruta, la verdura y las hierbas con anticipación.
   * Corte en rodajas finas los limones, las limas, los pepinos y las fresas.
   * Arrancar las hojas enteras de menta y albahaca.
   * Conserve enteros los arándanos, las moras y las frambuesas.
3. Guarde la fruta, las verduras y las hierbas preparadas en una nevera con hielo, hasta el momento de servir.

1. Invita a los participantes a:

* Añade agua a las tazas/botellas de agua.^
* Añada cualquier combinación de frutas, verduras y hierbas a las tazas/botellas de agua.
* ¡Que aproveche!

*Combinaciones populares de agua con infusión saludable para sugerir:*

* Pepino y menta
* Fresa y albahaca
* Naranja y arándanos
* Limón y lima
* Lima y menta
* Mezcla de bayas: fresas, arándanos, moras y frambuesas