

# Agua de chía con toque enzimático

## INGREDIENTES

1 cucharada de Chia

1 litro de agua

50ml de agua de mar o agua enzimática

1 limón

Revitaliza el agua agitando el tarro de cristal para dinamizar su estructura.

Intenta utilizar el agua mas pura posible.

Puedes beber tu agua de chía todo el día entre comidas para refrescar, mineralizar, dar energía y depurar.