



Agua con Sabor a Fresa y Pepino

INGREDIENTES:

- 1 taza de fresas frescas o congeladas (descongeladas)
- 1 pepino pequeño
- 2 cuartos de agua

DIRECCIONES:

1. Ponga las fresas en el fondo de una jarra con capacidad para 2-cuartos de galón (o en una más grande).
2. Con la parte de atrás de una cuchara de madera, presione suavemente las fresas para que liberen su sabor.
3. Corte el pepino en rebanadas finas y échelas en la jarra. Llene la jarra con agua y mezcle bien las frutas con el agua.
4. Enfríela por varias horas o durante una noche. Sírvala con hielo.



Datos Nutricionales	
8 porciones por envase	
Tamaño de porción	1/2 taza
Cantidad por porción	
Calorías	10
% Valor Diario*	
Total de Grasa 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total de Carbohidratos 4g	19%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 30mg	2%
Hierro 3mg	0%
Potasio 49mg	2%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

CONSEJO:

El agua es usualmente barata. Usted puede ahorrar dinero bebiendo el agua del grifo en su casa o cuando coma afuera.

COSTO

\$1.50 por receta

\$0.19 por receta

Fuente: Brooke Jenkins-Howard, Kentucky Cooperative Extension Service Nutrition Education Program. (Photo: 123rf.com)