



Agua con Sabor a Naranja y Arándano Azul

INGREDIENTES:

- 1 naranja
- 1 taza de arándanos azules, frescos o congelados (descongelados)
- 2 cuartos de agua (1/2 galón)

PROCEDIMIENTO:

- 1. Corte rebanadas finas de naranja, déjelas con la cáscara.
- 2. Ponga las rebanadas de naranja y los arándanos azules en el fondo de una jarra con capacidad para 2 cuartos de galón.
- 3. Con la parte de atrás de una cuchara de madera, presione suavemente las frutas para que liberen su sabor.
- 4. Llene la jarra con agua y mezcle hasta combinar bien las frutas y el agua.
- 5. Enfríe por varias horas o durante una noche. Sirva con hielo.



Datos Nutricionales	
8 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 taza (150g)
Cantidad por porción	20
Calorías	
	% Valor Diario*
Total de Grasa 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	0%
Sodio 190mg	0%
Total de Carbohidratos 5g	2%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 33mg	2%
Hierro 0mg	0%
Potasio 48mg	0%

* 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.

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

CONSEJO:

Mantenga una botella o taza grande de agua a la mano y beba pequeños sorbos durante el día para mantenerse hidratada.

COSTO

\$1.03 por receta
\$0.13 por receta

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