



EATING SMART
BEING ACTIVE

Agua saborizada

Rinde: 2 cuartos de galón

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

¡Pruebe estos sabores refrescantes o cree los propios!

Sandía y lima

1 taza de sandía

1 lima

Pepino y limón (o lima)

½ pepino

1 limón o 1 lima

5 hojas de menta (opcional)

Piña y uva

1 taza de piña trozada en lata

Jugo de piña de la lata

1 taza de uvas

Bayas y kiwi (o naranja)

10 fresas o moras

1 kiwi o 1 naranja

Preparación

1. Lavar todos los productos.
2. Reunir, cortar* y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Agregar todos los ingredientes y suficiente agua fría para llenar una jarra de 2 cuartos de galón. Enfriar durante la noche en el refrigerador para resaltar los sabores. Mantener en el refrigerador hasta el momento de servir. La fruta se mantendrá fresca en el agua hasta 48 horas después de la preparación.
4. ¡Después de beber el agua puede comer la fruta o preparar un batido!

***Consejos para liberar los sabores de los productos:**

Sandía: Cortar en trozos pequeños (1 a 2 pulgadas).

Cítricos (naranjas, limones, limas): Retirar la cáscara y cortar en rodajas finas.

Pepino: Cortar en rodajas finas.

Menta: Cortar las hojas.

Uvas: Cortar en mitades.

Bayas: Retirar la parte superior [cáliz], (solo de las frutillas). Cortar en trozos pequeños.

Kiwi: Retirar la piel y cortar en rodajas finas.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Haga un cambio