



Cornell University
Cooperative Extension
New York City



Agua con un Toque de Sabor

Ingredientes:

2 a 3 trozos de fruta o vegetales, tales como:

- naranjas,
- limones,
- limas,
- fresas,
- piña,
- pepino

Agua, alrededor de 8 tazas

(Use agua natural o agua mineral, es mejor si está fría)

Instrucciones:

1. Lave las frutas o los vegetales frotándolas suavemente en agua corriente fría y córtelas en rodajas.
2. Añada rodajas a una jarra de agua o a vasos individuales de agua. Exprima las frutas cítricas para que den más sabor al agua.
3. Sirva y disfrute. Coma la fruta mientras beba el agua o cuando termine de beber. Dura en el refrigerador hasta 3 días.

Rinde como 8 porciones, 1 taza cada una

Variación:

- ¡Siéntase libre de mezclar y combinar distintas frutas y vegetales!

Nota de Sanidad Alimentaria:

- Manténgala fría o tome esta agua dentro de 2 horas.
- Se puede refrigerar hasta por 3 días.

Fuente: CHFFF Curriculum, Cornell University

Nutrition Facts

servings per container 8

Serving size 1 cup (238g)

Amount per serving

Calories **10**

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 10mg 0%

Total Carbohydrate 3g 1%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 18mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 38mg 0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Para los Datos de Nutrición se utilizaron 1 limón y 1 naranja.



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.