



Picture by: Amy Katz at Veggies Save the Day

AGUA FRESCA DE SANDIA

Esta receta es una buena alternativa a jugos azucarados y mucho mas refrescante.

*Tip: si va a decorar con las rodajas de limón, corte 8 rodajas delgadas y use el resto del limón para obtener la Cda. de jugo de limón.

Porciones: 8

1 porcion: 8 oz de agua fresca

LO QUE VA A NECESITAR:

- Licuadora
- 4 tazas de sandia sin semillas partida en cubitos
- 1 Cda. de jugo de limón
- 4 ojas de menta
- ½ litro de agua con gas (sin sabor o sabor a lima-limon)
- 8 vasos
- Hielo al gusto
- 4 rodajas de limón para decorar (opcional)

COSTO APROXIMADO:

- Costo total: \$1.21
- Costo por porción: \$0.15

INSTRUCCIONES:

1. Licue los cubitos de sandilla, luego de limón, y hojas de menta hasta que este bien mezclado.
2. Llene su vaso con hielo.
3. Llene 3/4 del vaso con la mezcla de sandilla.
4. Añada 4 oz de agua con gas a cada vaso, decore con rodajas de limón si desea, y disfrute!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Calorías : 27 Cal
- Carbohidratos: 7 g
- Proteína: 1 g