

Agua con Sabor a Pepino y Cítricos

Una receta divertida y cítrica para ayudar a mantenerse hidratado.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Fuente: <https://foodhero.org/recipes/citrus-cucumber-flavored-water>

Ingredientes

- 1 limón grande
- 1 lima grande
- 1 naranja grande
- 1 pepino grande
- 8 tazas de agua fría

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Frote todas las frutas y el pepino bajo agua corriente.
3. Corte los cítricos en rodajas, con o sin cáscara, y póngalos en una jarra.
4. Corte el pepino en rodajas, con o sin pelar. Añada las rodajas a la jarra.
5. Agregue agua, revuelva bien y refrigere por 2 horas antes de servir, luego manténgalo frío para conservarlo seguro.
6. Beber dentro de 2 días para una mejor calidad.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	0
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	5 mg
Carbohidratos Totales:	0 g
Fibra Dietética:	0 g
Azúcares Totales:	0 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	0 g

Utensilios Necesarios

- Jarra o tarro
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$2.69

Costo promedio/porción: \$0.34

Receta rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden adquirir ingredientes similares según preferencias, restricciones dietéticas, presupuesto y ubicación. Se pueden añadir ingredientes opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Limón grande



Añadir 1 al carrito
Lima



Añadir 1 al carrito
Naranja grande



Añadir 1 al carrito
Pepino

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejo de Cocina

- **¡Mantenga la Seguridad!** No mezcle diferentes tipos de agua de sabores. Consúmala completamente, limpie el recipiente y vuelva a hacer un nuevo envase.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.