

Bebida Helada De Sandía

¡Esta es una excelente bebida refrescante durante el verano para que la disfrute toda la familia!

Rinde: 3 porciones

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Fuente: foodhero.org

Ingredientes

- 3 tazas de sandía en cubos sin semillas
- ½ taza de jugo de naranja

Pasos

1. Coloque la sandía y el jugo en la licuadora.
Ponga la tapa bien apretada.
2. Mezcle hasta que esté suave.
3. Beba inmediatamente.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios Necesarios

- Taza medidora de líquidos
- Licuadora
- Cuchara de mezcla
- Cuchillo
- Tabla de cortar



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	70
Grasa total:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	0 mg
Carbohidratos totales:	16 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	13 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	1 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	15 mg
Hierro	0 mg
Potasio	244 mg

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.62

Costo promedio/porción: \$1.87

Rinde: 3 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito

Jugo 100% de Naranja 64 fl oz



Añadir 1 al carrito

Sandía fresca

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos Para Sobras

- ¿Busca algo que hacer con sandía extra?
¡Puede ir muy bien con una ensalada de frutas frescas o, mejor aún, con brochetas de frutas!
- ¡El jugo de naranja sobrante se puede almacenar en el refrigerador hasta por 7 días!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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