



LEMON CUCUMBER INFUSED WATER

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 2

INGREDIENTS

- 4 cups of sparkling water or water
- 2 cups of ice
- 1 lemon, sliced
- 10 thin slices of cucumber



PREPARATION

1. Cut lemon and cucumber into thin slices.
2. Combine all ingredients in a large Mason jar or jug and drink immediately.

Optional: Let infused water sit in fridge for 1-4 hours to soak in additional flavor.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 10, Total Fat 0g, Carbohydrates 2g, Fiber 0g, Protein 1g, Sodium 35mg, Cholesterol 0mg.

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



INFUSION DE LEMON Y PEPINO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 4 tazas de agua mineral o agua natural
- 2 tazas de hielo
- 1 limon, rebanado
- Pepino, 10 rebanadas



PREPARACIÓN

1. Combina agua, hielo, limón y pepino en una jarra.
2. ¡Tomar y Disfrutar! Opcional: Para que el sabor este más concentrado, dejar remojar la bebida de 1-4 horas en el refrigerador

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 10, Grasa Total 0g, Carbohidratos 2g, Fibra 0g, Proteína 1g, Sodio 35mg, Colesterol 0mg.

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés