



LEMON BASIL CUCUMBER INFUSED WATER

Prep Time: 5 minutes

Cook Time: 0 minutes

Serving Size: 1 cup

Serves: 4 people



Ingredients

- 4 cups of cold water
- 1 lemon
- 1/3 medium cucumber sliced
- 10 leaves of fresh basil, torn in half

Preparation

1. Slice ½ the lemon into thin rounds
2. Slice 1/3 of medium cucumber into thin rounds
3. Combine sliced lemon, cucumber, fresh basil leaves, 4 cups of water in a large jug
4. Squeeze remaining ½ lemon in jug
5. Serve and drink immediately over ice or let infused water sit in fridge for 1-4 hours to soak in additional flavor.

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (278g)
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 2g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 22mg	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.	

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP

SOURCE (OR ADAPTED FROM)
CHOICES Nutrition Education
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



INFUSION DE AGUA CON LIMON Y ALBAHACA Y PEPINO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 0 minutos

Tamaño de porción: 1 taza

Rinde: 4 porciones



Ingredientes

- 4 tazas de agua fría
- 1 limon
- 1/3 pepino mediano rebanado
- 10 hojas de albahaca fresca, partidas por la mitad

Preparación

1. Cortar ½ limón en rodajas finas
2. Cortar 1/3 de pepino mediano en rodajas finas
3. Combine rodajas de limón, pepino, hojas de albahaca fresca y 4 tazas de agua en una jarra grande
4. Exprima el ½ limón restante en la jarra.
5. Sirva y beba inmediatamente con hielo o deje reposar el agua infundida en el refrigerador durante 1 a 4 horas para que adquiera más sabor.

Información nutricional

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (278g)
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 2g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 22mg	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.	

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

FUENTE (O ADAPTADO DE)
CHOICES Nutrition Education
Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES

¿Necesitas ideas para comidas? ¡Visita nuestra base de datos de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes