



GRAPEFRUIT ROSEMARY INFUSED WATER

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 0 minutes

Serving Size: 1 quart

Serves: 4 people



Ingredients

- Ice
- 1 fresh sprig rosemary
- ¼ red or pink grapefruit, cut into thin slices
- 1 quart regular or sparkling water

Preparation

1. Fill a mason jar, pitcher or carafe with ice, grapefruit and rosemary.
2. Fill to the top with water. Enjoy immediately.
3. Refill with more water and ice until fruit flavor is gone.
4. Makes 1 quart plus refills.

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	15
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 42mg	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)
www.wholefully.com
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

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



AGUA CON INFUSION DE POMELO Y ROMERO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 0 minutos

Tamaño de porción: 1 cuarto

Rinde: 4 porciones



Ingredientes

- Hielo
- 1 ramita de romero fresco
- ¼ de pomelo rojo o rosado, cortado en rodajas finas
- 1 cuarto de agua normal o con gas

Preparación

1. Llene un tarro, jarra o garrafa con hielo, pomelo y romero.
2. Llénelo hasta arriba con agua. Disfruta de inmediato.
3. Vuelva a llenar con más agua y hielo hasta que desaparezca el sabor a fruta.
4. Rinde 1 cuarto más repuestos.

Información nutricional

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	15
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 42mg	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)
www.wholefully.com

Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES

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