



WATERMELON CUCUMBER AGUA FRESCA

Prep Time: 5 minutes

Cook Time: 0 minutes

Serving Size: 16 oz

Serves: 1 person



Ingredients

- 1 cup cut up watermelon
- 1 cup of peeled and cut up cucumber
- ½ lime, juiced
- 1 tsp honey or agave
- 1 cup water

Optional: Add 2-3 mint leaves for a fresh taste

Preparation

1. In a blender, combine the fruit, water, lime juice, honey or agave, and optional mint leaves
2. Purée until smooth using the smoothie feature
3. Strain the mix to get rid of the pulp
4. Serve immediately, over ice

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(321g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 24g	
Includes 13g Added Sugars	26%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 31mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 369mg	8%

*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)
<https://cookieandkate.com/aguas-frescas-recipe>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

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



AGUA FRESCA DE SANDIA Y PEPINO

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 0 minutos

Tamaño de porción: 16 oz

Rinde: 1 porcion



Ingredientes

- 1 taza de sandía cortada
- 1 taza de pepino pelado y cortado
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharadita de miel o agave
- 1 taza de agua

Opcional: Agregue 2-3 hojas de menta para un sabor fresco

Preparación

1. En una licuadora, combine la fruta, el agua, el jugo de limón, la miel o el agave, y las hojas de menta opcionales
2. Bátelo hasta que quede suave
3. Colar la mezcla para deshacerse de la pulpa
4. Sirva inmediatamente, sobre hielo

Información nutricional

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(321g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 24g	
Includes 13g Added Sugars	26%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 31mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 369mg	8%
*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)

<https://cookieandkate.com/aguas-frescas-recipe>

Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES

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