



STRAWBERRY MINT INFUSED WATER

Prep Time: 5 minutes

Cook Time: 0 minutes

Serving Size: 2 cup

Serves: 1 people



Ingredients

- 2 cups of cold water
- 1 cup of ice
- ¼ cup strawberries, sliced thinly
- 2-3 mint leaves torn in half

Preparation

1. 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.

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	2 cups
Amount per serving	
Calories	15
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 167mg	15%
Iron 0mg	0%
Potassium 76mg	2%
*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 FRESAS Y MENTA

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 0 minutos

Tamaño de porción: 2 tazas

Rinde: 1 porcion



Ingredientes

- 2 tazas de agua mineral o agua natural
- 1 taza de hielo
- ¼ de taza de fresas, rebanadas
- 2-3 hojas de menta

Preparación

1.1. Combina todos los ingredientes en una jarra y tomar inmediatamente
Opcional: Para que el sabor este más concentrado, dejar remojar la bebida de 1-4 horas en el refrigerador

Información nutricional

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	2 cups
Amount per serving	
Calories	15
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 167mg	15%
Iron 0mg	0%
Potassium 76mg	2%
*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)
Programa de Educacion Nutricional CHOICES
Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES
¿Necesitas ideas para comidas? ¡Visita nuestra base de datos de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes