



PINEAPPLE AGUA FRESCA

Prep Time: 5 minutes

Cook Time: 0 minutes

Serving Size: 1 cup

Serves: 10 people



Ingredients

- 5 cups fresh pineapple
- 5 cups water
- 2 tbsp lime juice from 1 large lime
- 2 tbsp honey (optional)

Preparation

1. Add pineapple to a high-speed blender and blend until smooth.
2. Using a fine mesh strainer strain out the pulp.
3. Transfer the pineapple juice to a large pitcher. Add water, lime juice and sweetener to combine.
4. Serve chilled

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size	1 cup (208g)
Amount per serving	
Calories	50
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 12g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 23mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 96mg	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)
<https://casualfoodist.com/pineapple-agua-fresca-agua-de-pina/>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

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



AGUA FRESCA DE PIÑA

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 0 minutos

Tamaño de porción: 1 taza

Rinde: 10 porciones



Ingredientes

- 5 tazas de piña
- 5 tazas de agua
- 2 cucharadas de jugo de 1 limón grande
- 2 cucharadas de miel (opcional)

Preparación

1. Agregue la piña a una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una mezcla suave.
2. Con un colador fino, cuele la pulpa.
3. Transfiere el jugo de piña a una jarra grande. Agregue agua, jugo de limón y endulzante para mezclar.
4. Sírvalo frío.

Información nutricional

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size	1 cup (208g)
Amount per serving	
Calories	50
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 12g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 23mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 96mg	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)
<https://casualfoodist.com/pineapple-agua-fresca-agua-de-pina/>
Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES

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