

# Receta para

## HIDRATANTE GRANIZADO DE SANDIA

EQUIPO NECESSARIO

batidor, jarra mediana o taza alta, tenedor, tabla de cortar, cuchillo

PROCIONES 4 COSTO ESTIMADO \$6.79 COSTO POR RACIÓN \$1.69

### INGREDIENTES

- 2 tazas de sandía, sin semillas y en cubos
- 2 cucharadas de albahaca o menta fresca, picada
- 16 onzas de agua
- 2 limas c/u, en jugo
- 2 1/2 cucharadas de jarabe de arce
- Agua con gas, opcional

### PREPARACIÓN

- Triture la sandía y las hierbas frescas en una jarra mediana o una taza alta usando un tenedor u otro utensilio. También puedes picar la sandía en trozos pequeños.
- Agregue agua, jugo de lima y jarabe de arce. Batir bien para combinar.
- Probar y ajustar sabores.
- Opcionalmente, rematar con un chorrito de agua con gas. ¡Disfrutar!

# Receta para

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### Hydrating Watermelon Slush

## Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
<b>Calories</b>	52.6 kcal	3 %
<b>Total Fat</b>	0.1 g	0 %
Saturated Fat	0 g	0 %
Trans Fat	0 g	
<b>Cholesterol</b>	0 mg	0 %
<b>Sodium</b>	2.5 mg	0 %
<b>Total Carbohydrate</b>	13.9 g	5 %
Dietary Fiber	0.3 g	1 %
Sugars	10.9 g	
<b>Protein</b>	0.4 g	1 %
Vitamin A	1 % • Vitamin C	18 %
Calcium	2 % • Iron	1 %

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

## BENEFICIOS DE LA SALUD

**Jarabe de arce** - edulcorante natural que contiene antioxidantes para reducir el daño oxidativo y las células sanas. Los jarabes más oscuros contienen más antioxidantes que las variedades más claras.

Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick

## HIDRATANTE GRANIZADO DE SANDIA

### BENEFICIOS DE LA SALUD

**Sandía** - compuesta por un 92% de agua que lo mantiene hidratado durante el clima cálido. Es una rica fuente de vitamina C y vitamina A que pueden apoyar la salud de la piel y el cabello.

