



10

MINUTOS

2

INGREDIENTES

5

CALORÍAS

8

PORCIONES

Agua de Pepino y Limón

¡BEBE AGUA DE FORMA INTELIGENTE, PONLE FRUTA!

Para lograr un estilo de vida más saludable, todo cuenta, hasta cambios pequeños como elegir agua en vez de bebidas azucaradas. ¡Es más fácil de lo que crees! Aquí tienes una receta sencilla y refrescante para comenzar.

INGREDIENTES

- ½ pepino, cortado en trozos finos
- 1 limón, en trozos finos

PREPARACIÓN

1. Lavar todos los productos.
2. Rebanar y medir todos los ingredientes.
3. Mezclar los ingredientes con agua fría hasta llenar una jarra de medio galón. Enfriar toda la noche para obtener el máximo sabor y guardar en el refrigerador hasta que esté lista para beber. La fruta se mantendrá fresca en el agua hasta 48 horas después de su preparación.
4. ¡Después de tomar el agua, puedes comer la fruta y disfrutar!

Rinde 8 porciones - 1 taza por porción.

¿Quieres más?
Descubre otras
recetas saludables en



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria - SNAP del USDA