

FRESHEST AGUA FRESCA

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 10 SERVINGS):

56 calories; 14 grams carbohydrate; 0.3 grams fat; 1 gram protein; 1 gram dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.52

INGREDIENTS

1 honeydew (4 lb), chopped

2 cucumbers, chopped

6 cups water, divided

Juice of 1 lime

DIRECTIONS

Place honeydew in blender and puree until smooth. Pour honeydew liquid into fine mesh strainer over a medium bowl and allow to drain for 10 minutes, stirring occasionally. While straining honeydew, place cucumber and ¼ cup water into blender and blend until smooth. After honeydew juice is drained, pour honeydew juice into large pitcher. Discard honeydew pulp and place strainer back over bowl. Pour cucumber into strainer and allow to drain for 10 minutes, stirring occasionally. Add cucumber juice to pitcher with honeydew juice. Stir 5¾ cups water and lime juice into honeydew-cucumber juice and mix well. Serve over ice.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

AGUA FRESCA DE PEPINO Y MELÓN

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 10 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

56 calorías; 14 gramos carbohidratos; 0.3 gramos grasa; 1 gramo proteína; 1 gramo fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$5.52

INGREDIENTES

1 melón, picado (aprox. 4 libras)

2 pepinos, picados

6 tazas de agua, divididas

El jugo de un limón

PREPARACIÓN

Coloque el melón en la licuadora y licúe hasta que se triture bien. Vierta el líquido en un colador de malla fina sobre un tazón mediano y deje escurrir durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Mientras se escurre el jugo de melón, ponga el pepino junto con $\frac{1}{4}$ taza de agua en la licuadora y trítúrelo bien. Después de escurrido el jugo de melón, viértalo en una jarra grande. Deseche la pulpa del melón y coloque de nuevo el colador por encima del tazón. Vierta el jugo de pepino en el colador y deje escurrir durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añada el jugo de pepino a la jarra con el jugo de melón. Añada las $5\frac{3}{4}$ tazas de agua restantes y el jugo de limón al jugo de melón y pepino, mezcle bien. Sirva con hielo.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites