

Niños Sanos, Familia Sana

Agua Fresco



Rinde: 2 litros

Preparación: Haga 4-8 horas antes de servir

Ingredientes: Pruebe uno de los siguientes:

- ½ limón (en rebanadas), ½ pepino (en rebanadas), 6 hojas de menta o
- 3 mandarinas (peladas y separadas en secciones) o
- 1 taza de fresas (sin hojas y en rebanadas)

Instrucciones:

- 1) Llene una jarra con agua, dejando espacio para las frutas o verduras.
- 2) Agregue una taza de fruta, verduras o hierbas.
- 3) Guarde en la refrigerador por al menos 4 horas antes de server.

Nota: Pruebe diferentes combinaciones de frutas y verduras. ¡Descubra la favorita de su familia! Es una gran manera de utilizar las sobras de pedazos de frutas y verduras crudas.



Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible:
