La Cidra Espumante de Liza para el Ao Nuevo

Makes: 6 Servings

Con dos niños pequeños en casa, siempre estoy buscando maneras de presentarles nuevos sabores y texturas de alimentos y bebidas. ¡Esta cidra espumante hace eso exactamente! Están familiarizados con el sabor del jugo de manzana que añade un poco de dulce, luego los clavos de olor, la nuez moscada, y la canela los introduce a nuevas especias. Las burbujas del agua con gas también lo hacen divertido y una nueva sensación al paladar. ¡Los adultos también disfrutan de esta bebida! Liz, CNPP Nutricionista

Ingredients

2 cups jugo de manzana 100%
1 anís estrellado
2 clavos de olor enteros
1/4 teaspoon canela
1/4 teaspoon nuez moscada
4 cups agua con gas (sin azúcar)

Directions

1. Combine los primeros cinco ingredientes en una olla y póngalos a cocinar a fuego medio-alto por unos 5 minutos, revolviendo por intervalos continuos.
2. Coloque un colador grande sobre un tazón de vidrio o un jarrón. Con cuidado vierta el líquido en el recipiente. Descarte el anís estrellado y los clavos de olor.
3. Deje el tazón o jarrón en la refrigeradora para que se enfríe por unos 30 minutos.
4. Una vez la mezcla del jugo de manzana esté frio,

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**39**	
Total Fat	0 g	0%
Protein	0 g	
Carbohydrates	9 g	3%
Dietary Fiber	0 g	0%
Saturated Fat	0 g	0%
Sodium	3 mg	0%

MyPlate Food Groups	
Fruits	1/4 cup

combínela con el agua con gas.