



Bebida Refrescante de Melón

Sirve: 8 porciones

Refrésquese en el calor con esta bebida de fruta. Jugo de naranja fresco con un dulce melón crean la bebida ¡perfecta y fácil de hacer! Usted puede también ser creativo y usar ¡cualquier fruta que guste!

Ingredientes

- 1 melón (maduro)
- 2 1/2 tazas zumo de naranja (frío)
- 2 cucharadas azúcar (granulada)
- hielo (picado)

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	74
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	13 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	15 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	15 mg
Hierro	0 mg
Potasio	323 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	3/4 taza

1. Corte el melón por la mitad. Saque las semillas y quite la corteza. Corte el melón en cubitos de 1 pulgada
2. En una licuadora o procesadora de alimentos, licúe los cubitos de melón con 1/2 taza de zumo de naranja hasta quedar una mezcla uniforme.
3. Coloque en una jarra y agregue el zumo de naranja restante y el azúcar. Revuelva hasta disolver el azúcar.
4. Vierta en vasos llenos de hielo picado.

Notas

Para una nueva versión, utilice otro tipo de melones o fresas.

California Department of Health Services, Celebrate Health with a Lowfat FiestaCalifornia Project LEAN