

Infusión de agua con frutas

Consejos rápidos

- Para mantenerse hidratado, tome ocho tazas de agua al día. Tome más cuando hace calor y cuando haga actividades físicas.
- Llene una botella y llévela consigo durante el día.
- ¡Sea creativo! Agregue un trozo de su fruta favorita al agua para hacerla más sabrosa.



Primavera: Fresa con albahaca

Ingredientes:

2 tazas de fresas cortadas
1/4 taza de albahaca fresca
Agua o agua con gas
Hielo

Instrucciones:

1. Agregue las fresas y la albahaca a una jarra.
2. Aplaste la mezcla suavemente con una cuchara para sacar el jugo.
3. Añada hielo a la jarra y llene de agua. Revuelva las frutas para mezclar.
4. Sirva inmediatamente o refrigere en un contenedor con tapa. ¡Disfrute!

El principio de verano: Una mezcla de frutas del bosque

Ingredientes:

2 tazas de arándanos, frambuesas y/o moras
Agua o agua con gas
Hielo

Instrucciones:

1. Agregue las frutas a una jarra.
2. Aplaste la mezcla suavemente con una cuchara para sacar el jugo.
3. Añada hielo a la jarra y llene de agua. Revuelva las frutas para mezclar.
4. Sirva inmediatamente o refrigere en un contenedor con tapa. ¡Disfrute!

El fin de verano: Sandía y jalapeño

Ingredientes:

2 tazas de sandía, picada
1/2 jalapeño, cortado finamente y sin semillas
Agua o agua con gas
Hielo

Instrucciones:

1. Añada la sandía y jalapeño a una jarra.
2. Aplaste los ingredientes con una cuchara.
3. Añada hielo a la jarra y llene de agua. Revuelva las frutas para mezclar.
4. Sirva inmediatamente o refrigere en un contenedor con tapa. ¡Disfrute!

Otoño e invierno: Manzana, pera y jengibre

Ingredientes:

1 manzana, cortada
1 pera, cortada
2 cucharadas de jengibre picado finamente
Agua o agua con gas
Hielo

Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes a una jarra y aplaste suavemente para sacar el jugo.
2. Añada hielo y agua a la jarra. Revuelva las frutas en el agua y ¡disfrute!

¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o vaya a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidad para todos. De acuerdo con las normas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202)720-5964 (voz y TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables