

Eat Smart • Move More

Refresco de Fresa Casero

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 25 minutos



Ingredientes

- 1 ½ taza de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pinta de fresas, limpias y pisadas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 5 tazas de agua con gas
- Hielo

Nutrition Facts

4 servings per container		
Serving size		1 serving
		(474.55g)
Amount per serving		
Calories		50
		% Daily Value*
Total Fat	0g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	45mg	2%
Total Carbohydrate	12g	4%
Dietary Fiber	1g	4%
Total Sugars	10g	
Includes 6g of Added Sugars		12%
Protein	<1g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	114mg	8%
Iron	0mg	0%
Potassium	125mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Reemplace las fresas por otros frutos del bosque como las frambuesas o arándanos.
- ▶ Las fresas están en temporada en la Primavera.
- ▶ Elija agua con gas, club soda o agua seltzer en vez de agua tónica ya que ésta contiene azúcar y sabores agregados.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Llevar el agua y el azúcar a un hervor sobre la hornalla y revolver hasta disolver el azúcar. Remover del calor y dejar enfriar unos 20 minutos.
- Combinar las fresas pisadas y el jugo de limón en un bol para mezclar.
- Combinar la mezcla de almíbar y fresas en una jarra. Agregar hielo y revolver.
- Cuando está listo para servir, verter la mezcla de fresas en cuatro vasos y cubrir con agua con gas. Revolver suavemente para mezclar.

(Receta adaptada de: <https://www.chowhound.com>.)

www.eatsmartmovemoreva.org