

Refresco efervescente de frambuesa y lima

Rinde 5 porciones, 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 10 minutos • Tiempo de cocción: No se requiere



Ingredientes

- 1 taza de jugo de arándanos rojos y frambuesa
- 4 tazas de agua mineral efervescente
- 1 lima grande

Utensilios

- Tabla de cortar • Tazas de medir • Cuchara para mezclar • Cuchillo afilado

Utensilios especiales

Jarra grande

✎ = ¡Deje que los niños ayuden con los pasos marcados con la “manito que ayuda!”

Preparación

- ✎ 1. En una jarra grande, mezcle el jugo de arándanos rojos y frambuesa con el agua mineral efervescente.
- ✎ 2. Lave la lima y córtela por la mitad. Exprima el jugo en la jarra, saque las semillas.
- ✎ 3. Mezcle bien antes de servir.

Sugerencias del chef

- Sírvala con hielo y adorne con un casco de lima.
- Reemplace el jugo de arándanos rojos con frambuesas con otro jugo de fruta 100% natural que prefiera.
- Para que sepa más a fruta, aumente el jugo o disminuya la cantidad del agua mineral efervescente.
- Para darle más sabor, agregue rodajas delgadas de limón, lima o naranja.
- Si no tiene una jarra grande, prepárelo en un tazón grande. Use una taza de medir o cucharón para servir.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup
Servings Per Recipe 5

Amount Per Serving

Calories 30 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 7g

Protein 0g

Vitamin A 0% • Vitamin C 25%

Calcium 0% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

¡Haga que la comida sea divertida! - Refresco efervescente de frambuesa y lima



Adding water to juice helps to reduce calories and sugar in our drinks.

Tips and Tricks:

The options are endless with this recipe: you can use any 100% fruit juice and either tap or seltzer water.

Tips and Tricks:

Try adding different fruits, like berries or citrus, to add flavor without adding sugar. Adding herbs such as mint also works great.

Try serving in a clear glass so kids can see the fruit and point out the colors.



Freeze leftover unused drink for later as a colorful and flavorful ice cube.

Tips and Tricks:

Make a mixture of juice, water and fruit and have your kids guess what is flavoring the water to create a fun taste test experience.

Receta de seguimiento - Refresco efervescente de frambuesa y lima



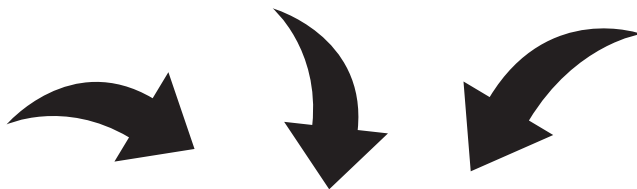
Agregue agua mineral



Enjuague y jugo de lima



Agregue jugo 100%



...Mezcla



...¡Disfrutar!