



Recetas de Aguas con Sabor



www.VivaSaludable.org



Pepino y Cítrico

Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 1 limón grande, rebanado
- 1 limón verde grande (lima), rebanado
- 1 naranja grande, rebanada
- 1 pepino grande, rebanado
- 1 mitad de galón de agua

Instrucciones:

1. Ponga todas las frutas y vegetales en una jarra y añada el agua.
2. Deje reposar por lo menos dos horas para que los sabores se mezclen antes de servir en vasos con hielo.

Naranja y Menta

Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 3 naranjas grande, rebanadas
- 10 hojas de yerbabuena (menta)
- 1 mitad de galón de agua

Instrucciones:

1. Ponga la yerbabuena y las rebanadas de naranja en una jarra y añada el agua.
2. Deje reposar por lo menos dos horas para que los sabores se mezclen.
3. Sirva en vasos con hielo y decórelo con una rebanada de naranja y un ramito de yerbabuena.



Recetas adaptadas de materias elaboradas por el Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative (BANPAC) y Kaiser Permanente. Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.



Pepino y Melón

Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 1 pepino grande, rebanado
- ¼ melón de pulpa verde dulce, en cubos
- ¼ melón de canteloupe (anaranjado), en cubos
- 1 mitad de galón de agua

Instrucciones:

1. Ponga el pepino y los cubos de melones en una jarra y añada el agua.
2. Deje reposar por lo menos dos horas para que los sabores se mezclen antes de servir en vasos con hielo.



Recetas adaptadas de materias elaboradas por el Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative (BANPAC) y Kaiser Permanente. Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Sandia y Albahaca

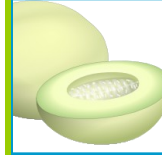
Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 2 tazas de sandía sin semilla, en cubos
- 10-12 hojas de albahaca fresca
- 1 mitad de galón de agua

Instrucciones:

1. En una jarra, vierta el agua sobre la sandía y albahaca.
2. Refrigere por lo menos dos horas.
3. Sirva en vasos con hielo y decórelo con un ramito de albahaca.



Melón y Limón

Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 2-3 rebanadas de melón de pulpa verde dulce
- 1 limón verde (lima), rebanado
- 4 ramitas de yerbabuena (menta)
- 1 mitad de galón de agua

Instrucciones:

1. Añada rebanadas de melón, limón y las ramitas de yerbabuena a una jarra grande.
2. Llene de agua y refrigere por dos a cuatro horas.
3. Sirva en vasos con hielo.

Cítrico y Cilantro

Rinde 8 tazas

Ingredientes:

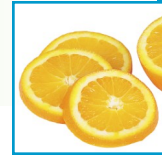
- 1 limón grande, rebanado
- 1 limón verde grande (lima), rebanado
- 1 naranja grande, rebanada
- ¼ taza de hojas de cilantro
- 1 mitad de galón de agua

Instrucciones:

1. En una jarra grande, vierta el agua sobre las frutas cítricas y el cilantro.
2. Refrigere por lo menos dos horas.
3. Sirva en vasos con hielo y decórelo con una rebanada de naranja y un ramito de cilantro.



Recetas adaptadas de materias elaboradas por el Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative (BANPAC) y Kaiser Permanente. Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.





Fruta Congelada

Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 2 tazas trozos de manzana, uvas o bayas congeladas
- 1 mitad de galón de agua

Instrucciones:

1. Añada fruta congelada a una jarra.
2. Vierta el agua sobre la fruta y deje reposar por lo menos una hora en el refrigerador.
3. Menee para distribuir el sabor de fruta y sirva en vasos con hielo. (Nota: puede picar el mismo tipo de fruta, pero fresca, y seguir las mismas instrucciones. Necesitará usar más hielo cuando sirva agua saborizada con fruta fresca sin congelar.)



Recetas adaptadas de materias elaboradas por el Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative (BANPAC) y Kaiser Permanente. Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Limón y Lavanda

Rinde 8 tazas



Ingredientes:

- 3 limones grandes, en rebanadas gruesas
- ¼ taza de hojas de lavanda fresca
- 1 mitad de galón de agua

Instrucciones:

1. En una jarra grande, vierta el agua sobre los limones y la lavanda.
2. Refrigere por lo menos dos horas y sirva en vasos con hielo y decórelo con un ramito de lavanda.



Recetas adaptadas de materias elaboradas por el Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative (BANPAC) y Kaiser Permanente. Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.



Fresas

Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 4 fresas rebanadas
- 8 rebanadas de pepino
- 1 mitad de galón de agua

Instrucciones:

1. En una jarra grande, añada 4 fresas rebanadas y 8 rebanadas de pepino.
2. Llene con agua y refrigere por dos a cuatro horas.
3. Sirva en vasos con hielo.



Recetas adaptadas de materias elaboradas por el Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative (BANPAC) y Kaiser Permanente. Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Romero y Arándanos

Rinde 8 tazas



Ingredientes:

- 1 taza de arándanos frescos, ligeramente machacados
- 2 ramitos de 4-pulgadas de romero, ligeramente machacados (para soltar más sabor)
- 1 mitad de galón de agua

Instrucciones:

1. Añada arándanos y ramitos de romero en una jarra grande.
2. Llene con agua y refrigere por dos a cuatro horas.
3. Sirva en vasos con hielo.



Recetas adaptadas de materias elaboradas por el Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative (BANPAC) y Kaiser Permanente. Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.



Pepino y Menta

Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- ½ taza de pepino en rebanadas
- 1-2 ramitas de menta fresca
- Hielo
- Agua

Instrucciones:

1. Llene media jarra con hielo.
2. Agregue el pepino y la menta.
3. Llene con agua. Deje enfriar por lo menos 20 minutos antes de servir.
4. Guarde en el refrigerador y tome dentro de 24 horas.



Recetas adaptadas de materias elaboradas por el Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative (BANPAC) y Kaiser Permanente. Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Agua Estilo "Spa"



Haga su propia agua estilo "spa" con agua y...

...frutas, verduras y hierbas que quizá le gustaría probar solas o en combinaciones:

| | | |
|----------|----------|---------|
| Naranja | Limón | Lima |
| Sandía | Melón | Fresas |
| Pepino | Mango | Piña |
| Manzana | Jengibre | Menta |
| Albahaca | Romero | Perejil |



Recetas adaptadas de materias elaboradas por el Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative (BANPAC) y Kaiser Permanente. Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

La Asociación Americana del Corazón recomienda no más que:

9 cucharaditas de azúcar añadida por día para hombres
6 cucharaditas de azúcar añadida por día para mujeres
3 cucharaditas de azúcar añadida por día para niños

El Americano promedio consume:

- 22 cucharaditas de azúcar añadida por día—*¡esas son 352 calorías!*
- 45 galones de bebidas azucaradas conteniendo 39 libras de azúcar cada año
- \$850 en gastos por año por una familia promedio

La soda regular y las bebidas de fruta son las fuentes principales de bebidas azucaradas...

...es tiempo para reconsiderar lo que bebe y reconocer cuanta AZÚCAR hay en su bebida.



La mejor bebida para su sed es el agua. Pura. Refrescante.

Recetas adaptadas de materias elaboradas por el Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative (BANPAC) y Kaiser Permanente. Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.