

Limónada de Fresa con Semillas de Chía

6 Porciones • 1 Porción = 8 Onzas



INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- ½ taza de jugo de limón
- 1 taza de fresas cortadas en rodajas
- ¼ taza de azúcar
- 3 cucharadas de semillas de chía
- 2 cucharadas de hojas de menta tritурadas

INDICACIONES

1. Incorpore el agua, el jugo de limón, las fresas y el azúcar en una licuadora y mezcle hasta obtener una consistencia uniforme.
2. Pase el líquido por un tamiz para quitar la pulpa y colóque en una jarra.
3. Agregue las semillas de chía y la menta. Deje que la limonada se asiente durante una hora antes de servir para que las semillas de chía se solidifiquen.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 10g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 51mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 60mg	2%

*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families