



Agua Infundida de Limón, Arándano y Romero

8 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

Consejos para el romero



Cómo almacenar

Envuélvalo en una toalla de papel húmeda, ciérralo en una bolsa de plástico y colóquelo en el refrigerador.



Cómo Utilizar

Úselo en platos de carne, sopas, champiñones con ajo y tubérculos abundantes.



Beneficios de la Salud

Reduce el riesgo de algunos cánceres. Promueve la salud de las células cerebrales y la digestión.

INGREDIENTES

- 1 limón, en rodajas finas
- 2 ramitas pequeñas de romero
- 1 taza de arándanos
- 8 tazas de agua

DIRECCIONES

- Combine el limón, el romero, los arándanos y el agua en una jarra grande.
- Deje que el agua se infusione en el frigorífico durante 2-4 horas.
- Servir con hielo. Si prefieres las burbujas, cubre con un poco de agua mineral.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	10
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 4mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 24mg	0%

*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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de
oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program