



BLUEBERRY LEMON SORBET

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 5 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- ½ cup water
- 1 mint leaf
- 3 cups frozen blueberries, unsweetened
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons honey
- 1/8 teaspoon salt



PREPARATION

1. Bring ½ cup of water to a boil, remove from heat, and add torn mint leaves. Steep for 5 minutes. Set aside and let cool until room temperature.
2. Place all ingredients in a blender and blend until smooth.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 90, Total Fat 1g, Carbohydrates 23g, Fiber 3g, Protein 1g, Sodium 75mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

www.health.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 8/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



SORBETE DE ARÁNDANO Y LIMÓN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 5 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- ½ taza de agua
- 1 hoja de menta
- 3 tazas de arándanos congelados, sin azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel
- 1/8 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir ½ taza de agua, retirar del fuego, y poner la hoja de menta a remojar durante 5 minutos. Dejar de lado a enfriar hasta temperatura ambiente.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mézclelos hasta que estén suaves.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 90, Grasa Total 1g, Carbohidratos 23g, Fibra 3g, Proteína 1g, Sodio 75mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

www.health.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 8/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés