



# WATERMELON CUCUMBER AGUA FRESCA

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 16oz

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 1

## INGREDIENTS

- 1 cup of cut-up watermelon
- 1 cup of peeled and cut-up cucumber
- ½ lime, juiced
- 1 tsp honey or agave
- 1 cup of water

*Optional:* Add 2-3 mint leaves for a fresh taste



## PREPARATION

1. In a blender, combine the fruit, water, lime juice, honey or agave, and optional mint leaves
2. Purée until smooth using the smoothie feature
3. Strain the mix to get rid of the pulp
4. Serve immediately, over ice

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

<https://cookieandkate.com/aguas-frescas-recipe>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(321g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 24g	
Includes 13g Added Sugars	<b>26%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 31mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 369mg	8%
<small>*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.</small>	



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/8  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# AGUA FRESCA DE SANDIA Y PEPINO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 16oz

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**PORCIONES:** 1

## INGREDIENTES

- 1 taza de sandía cortada
- 1 taza de pepino pelado y cortado
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharadita de miel o agave
- 1 taza de agua

Opcional: Agregue 2-3 hojas de menta para un sabor fresco



## PREPARACIÓN

1. En una licuadora, combine la fruta, el agua, el jugo de limón, la miel o el agave, y las hojas de menta opcionales
2. Bátelo hasta que quede suave
3. Colar la mezcla para deshacerse de la pulpa
4. Sirva inmediatamente, sobre hielo

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

<https://cookieandkate.com/aguas-frescas-recipe>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(321g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 24g	
Includes 13g Added Sugars	<b>26%</b>
<b>Protein</b> 2g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 31mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 369mg	<b>8%</b>

\*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/8

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés