



Ingredientes:

A un galón de agua, añada uno o más de los siguientes:

Frutas	Hierbas	Flores comestibles
1 pepino en rodajas finas 1/2 melón dulce, cortado en cubos 3 limones amarillos en rodajas finas 2 naranjas en rodajas finas	Hojas de menta Ramitas de romero Hojas de albahaca	Flores de lavanda



Preparación:

1. Elija los ingredientes que utilizará para darle sabor a su agua.
2. Enjuague los ingredientes bajo agua fría de la llave. Corte o rebane como desee.
3. Coloque los ingredientes en el fondo de una jarra y llénela con agua.
4. Deje reposar hasta una hora a temperatura ambiente.
5. Enfría (si es posible), y sirva.

Notas:

- ▶ Esta receta está mejor preparada y servida de inmediato. No almacene las aguas saborizadas en botellas de agua o jarras. Descarta (en pilas de compost, si están disponibles) después de su uso.
- ▶ Muchos pesticidas son solubles en agua. Si la cosecha de frutas, hierbas o flores comestibles es de un jardín, elija solo aquellos que no han sido rociados con pesticidas. En caso de duda, déjelo fuera.

Porciones: 16

Tamaño de la porción: 1 taza

Información nutricional (por porción):

Calorías: 5
Grasa total: 0g
(Grasas saturadas: 0g)
Colesterol: 0mg
Fibra dietética: 0g
Sodio: 5mg

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas



**Oregon State University
Extension Service**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, castigo o represalia por actividad previa en derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.