

Bebida Refrescante de Melón

Rinde 8 porciones

Ingredientes

1	melón maduro
2 1/2	zumo de naranja frío
2 cucharadas	azúcar granulado
	hielo picado

Instrucciones

1. Corte el melón por la mitad. Saque las semillas y la parte de en medio y corte el melón en cubitos de 1 pulgada
2. En una licuadora o procesador de alimentos, licúe los cubitos de melón con 1/2 taza de zumo de naranja hasta quedar una mezcla uniforme.
3. Coloque en una jarra y agregue el zumo de naranja restante y el azúcar. Revuelva hasta disolver el azúcar.
4. Sirva en vasos llenos de pedacitos de hielo.

Precio

Por receta: \$2.20

Por servido: \$0.27

Fuente

California Department of Health Services, [Celebrate Health with a Lowfat Fiesta California Project LEAN](#)

Notas

Para agregar algo de variedad, intente con melones chinos o con fresas.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta
(210g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
Calorías 70	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 15mg	1%
Carbohidrato Total 18g	6%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 17g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 45%	• Vitamina C 40%
Calcio 0%	• Hierro 0%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4