

# Limónada

Rinde 1 porciones

## Ingredientes

1	limón
3/4 tazas	agua
1 cucharada	azúcar

## Instrucciones

1. Corte el limón por mitad en la parte ancha.
2. Coloque el limón en el exprimidor. Empuje y gire para sacar el jugo.
3. Vierta el jugo en un vaso. Agregue 3/4 taza de agua.
4. Agregue azúcar y agite para mezclar los ingredientes.

Crea jugos de otros sabores

- Exprima la mitad de un limón y la mitad de una lima.
- Exprima la mitad de un limón y la mitad de una naranja
- Agregue 1/4 taza de concentrado de jugo de manzana y no añada el azúcar
- Utilice 1/4 taza de agua mineral y 1/2 taza de agua natural.

## Precio

Por receta: \$0.26

Por servido: \$0.26

## Fuente

Cornell Cooperative Extension, Division of Nutritional Sciences, Cooking Up Fun - A Pyramid of Snacks

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 vaso de limonada, aproximadamente 1 taza (248g)

Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración	
Calorías 60	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 18g	<b>6%</b>
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 14g	
<b>Proteínas</b> 0g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 40%
Calcio 2%	• 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	