

Infusion de Agua de Naranja Fresa y Albahaca

8 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

Tips de Albahaca



Como Almacenar

Recorta los tallos, colócalos en agua, cúbrelos con una bolsa de plástico y déjalos en la mesa.



Como Utilizar.

Pruébalo en omelets, en verduras al horno o a la parrilla, en sopa o en rodajas frescas en ensaladas.



Beneficios Saludables

Visión y salud inmunitaria. Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer.

INGREDIENTES

- 1 naranja, cortada en rodajas finas
- 1 manojo pequeño de albahaca
- 4 fresas, cortadas en cuartos
- 8 tazas de agua

PREPARACION

- Combine la naranja, la albahaca, las fresas y el agua en una jarra grande.
- Deje que el agua se infunda en el refrigerador durante 2-4 horas.
- Sirve con hielo. Si prefiere burbujas, cubra con un poco de agua mineral.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	10
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 23mg	0%
<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>	



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education Program Of The
San Antonio Food Bank

Esta institución es una proveedora de igualdad de
oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program