

WATERMELON REFRESHER



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING:

214 calories; 54 grams carbohydrate; 1 gram fat; 4 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.00

INGREDIENTS

2 cups chopped watermelon
1-2 frozen bananas
1 cup chopped cucumber
2 Tbsp chopped mint
1 cup water

*For a different flavor, substitute
mint for ginger.*

DIRECTIONS

Combine all ingredients in blender, and puree until smooth.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

REFRESCO DE SANDÍA



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

214 calorías; 54 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 4 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.00

INGREDIENTES

2 tazas de sandía picada
1-2 plátanos congelados
1 taza de pepino picado
2 cucharadas de menta picada
1 taza de agua

*Si desea darle un sabor diferente,
sustituya la menta por jengibre.*

PREPARACIÓN

Combine todos los ingredientes en una licuadora, hasta quedar suave y espeso.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.