

Tónico de frutas frescas y hierbas



PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

INGREDIENTES:

8 onzas de fresas frescas, sin tallo, u otras bayas

1 taza de melón maduro cortado en cubos (cantalupo,

crenshaw, melón verde, sandía) 2 tazas de agua

helada ¼ de taza de jugo de

limón fresco

2 cucharadas de hojas de albahaca fresca o menta finamente picadas

2 cucharadas de azúcar, o al gusto (opcional)

Cubitos de

hielo 8 onzas de agua con gas

Rodajas de limón para decorar

Ramitas de albahaca o menta, para decorar

No importa la época del año, esto agregará un toque de alegría a tu día.

INSTRUCCIONES:

Combine la fruta, el agua y la albahaca o menta en una licuadora. Licúe hasta que se licue. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos para que la albahaca o la menta le den sabor al puré de fruta. Vierta la mezcla en una jarra de 1 litro. Añada jugo de limón y azúcar, al gusto. (Si se le añade azúcar, remueva para disolverla).

Para servir, poner hielo en cuatro vasos. Verter la mezcla de frutas sobre el hielo. Agregue 56 ml de agua con gas. Decore cada vaso con rodajas de limón y albahaca o menta. Sirva inmediatamente. El puré de fruta puede asentarse.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 10 oz.):

Calorías: 35

Colesterol: 0 mg

Azúcares: 6 g

Grasas totales: 0 g

Carbohidratos totales: 9 g

Proteína: 1 g

Grasas saturadas: 0 g

Fibra: 2 g

Potasio: 102 mg

Sodio: 20 mg

[1https://www.eatright.org/recipes/beverages/fresh-fruit-and-herb-sparkling-water-recipe](https://www.eatright.org/recipes/beverages/fresh-fruit-and-herb-sparkling-water-recipe)

