

Frutas y vegetales de verano



Albaricoques

Pimientos

Bayas

Cerezas

Maíz

Pepinos

Edamame

(frijol de soja)



Berenjena

Higos

Ajo

Uvas

Toronja

Habichuelas

Jalapeños



Habas

Limas

Melón

Nectarinas

Quimbombó

Duraznos

Arvejas



Ciruelas

Rábanos

Espinaca

Calabaza

Guisantes

Tomates

Calabacín

HOY ES UN DÍA PARA PROBAR

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Aguas de frutas y vegetales



**TOMA AGUA EN
LUGAR DE BEBIDAS
AZUCARADAS**



Unas rodajas de frutas, vegetales o hierbas pueden convertir el agua común en una bebida más interesante. No te preocupes por medidas exactas; simplemente agrégale rodajas de frutas al agua (más o menos 1 taza de fruta en 5 tazas de agua) y déjala reposar en el refrigerador al menos 30 minutos para que el agua quede con sabor. Guarda el agua durante la noche en recipientes refrigerados y cubiertos si lo deseas. ¡Es fácil!

MATERIALES

- Agua
- Naranjas
- Fresas o piña (opcional)
- Pepinos o menta (opcional)
- Hielo (opcional)
- Tazas pequeñas
- Utensilio largo para revolver el agua
- Jarras o recipientes hondos para mezclar



PREPARA LAS AGUAS DE FRUTAS Y VEGETALES

Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Corta en rodajas cualquier combinación de frutas o vegetales y mézclalos con agua en jarras o recipientes hondos para mezclar para hacer el agua saborizada. Haz de un solo sabor o de varios. Enfríala al menos 30 minutos en el refrigerador y luego revuelve antes de servir. Usa tazas pequeñas para servir fácilmente.

ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“Cuando tengan sed, el agua fría es una buena opción. ¿Quieren probar agua con un toque de sabor? Tomen estas refrescantes aguas de frutas y vegetales para variar”.

DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

“¿Les gustó el agua de frutas? ¿Qué fruta o vegetal les gustaría probar la próxima vez?”.



¿Has probado la receta de **Aguas de frutas y vegetales** que compartimos en nuestro sitio de alimentos de verano? A los niños les encanta.



¡TWITÉALO!



FACEBOOK!