

Strawberry Pineapple Lemonade

Makes 4 servings.
1½ cups per serving.

Ingredients

- 4 cups 100% pineapple juice
- 2 cups fresh or frozen strawberries
- ¼ cup lemon juice
- ½ cup water
- Ice



Prep time:
5 minutes

Preparation

1. Put all ingredients except ice in a blender container and blend until mixture is smooth.
2. Pour into glasses over ice cubes and serve.



Nutrition information per serving:

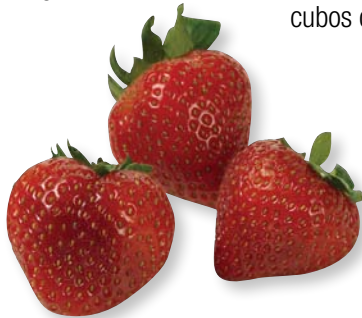
Calories 160, Carbohydrate 40 g,
Dietary Fiber 2 g, Protein 2 g, Total Fat 1 g,
Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g,
Cholesterol 0 mg, Sodium 10 mg,
Added Sugars 0 g

Limonada con Fresa y Piña

Rinde 4 porciones.
1½ tazas por porción.

Ingredientes

- 4 tazas de jugo de piña
100% natural
- 2 tazas de fresas frescas
o congeladas, rebanadas
- ¼ taza de jugo de limón
- ½ taza de agua
- Hielo



Tiempo de preparación:
5 minutos

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes excepto el hielo en la licuadora, cubra con una tapa segura y licue bien.
2. Vacíe en vasos con cubos de hielo y sirva.



Información nutricional por porción:

Calorías 160, Carbohidratos 40 g,
Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g,
Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g,
Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 10 mg, Azúcares Añadidos 0 g

Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

•Departamento de Salud Pública de California

rethink
YOUR DRINK

CAMPEONES
del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH
California Department of
Public Health