

# Agua de pepino y menta

Rendimiento: 16 tazas (1 galón)

Tamaño de la porción: 1 taza

Las aguas aromatizadas, que utilizan frutas y hierbas, son una forma de hacer que las bebidas sin azúcar sean interesantes.

½ taza de hojas de menta fresca  
1 pepino, cortado en rodajas finas  
1 galón de agua  
Hielo, para servir

1. Coloque las hojas de menta en una jarra grande.
2. Triture las hojas de menta con una cuchara de madera.
3. Agregue pepino (o cualquier baya fresca) y agua a la jarra y revuelva bien.
4. Coloque en el refrigerador durante al menos 1 hora antes de servir.
5. Cuando esté listo para servir, agregue hielo.

**Opciones: Puede sustituir el pepino por bayas frescas, fresas, frambuesas o moras.**

## Información Nutricional

Tamaño de la porción	1 taza (250 g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>0</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa total</b> 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 0 mg	0%
<b>Carbohidratos totales</b> 0 g	0%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares totales 0 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
<b>Proteína</b> 0 g	0%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 11 mg	0%
Hierro 0 mg	0%
Potasio 22 mg	0%

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

# Vinagreta de Vino Tinto

Rendimiento: 8 porciones

Tamaño de la porción: 1.5 TBSP

Puede sustituir el vinagre que prefiera (como vino de arroz, jerez o sidra de manzana) o jugo de cítricos (como limón, lima, naranja o una mezcla) por el vinagre de vino tinto en esta receta.

½ taza de aceite de oliva  
¼ taza de vinagre de vino tinto  
1 cucharada de mostaza de Dijon  
1 cucharada de miel  
1 diente de ajo picado  
¼ de cucharadita de sal kosher  
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

1. Coloque todos los ingredientes en un frasco de vidrio de 12 onzas.
2. Agite bien.
3. Almacene en el refrigerador, hasta por 10 días, hasta que esté listo para servir.
4. O bien, mezcle los ingredientes en un tazón con un batidor o tenedor.

## Información Nutricional

Tamaño de la porción	1.5 CDA (26 g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>130</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa total</b> 14 g	18%
Grasa saturada 2 g	10%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 105 mg	5%
<b>Carbohidratos totales</b> 2 g	1%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares totales 2 g	
Incluye 2 g azúcares añadidos	4%
<b>Proteína</b> 0 g	0%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 2 mg	0%
Hierro 0 mg	0%
Potasio 7 mg	0%

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

