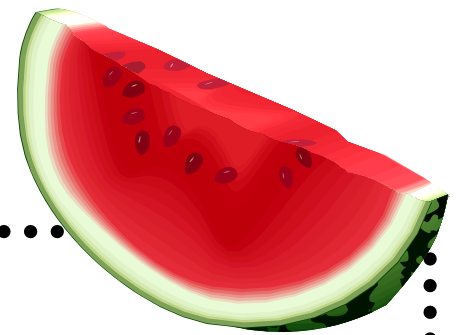




Prepare Aguas Frescas

- Apague la sed del verano preparando aguas frescas con sus niños.
- **La mayoría de los refrescos cuestan mucho y tienen mucho azúcar y químicos artificiales que no necesitas.**
- ¡Un refresco regular puede tener hasta 12 cucharadas de azúcar!
- ¡Usted puede mejorar eso!
- **Prepare Aguas frescas en casa.**

Aquí tiene un ejemplo de una deliciosa agua fresca:



Agua Fresca de Sandía

Ingredientes para 4 porciones:

- Un cuarto de sandía regular o sin semillas
- Tres basos de 8 onzas de agua

1. Quítele la cáscara y corte la sandía en pedazos pequeños.
2. Quítele las semillas. Ponga la sandía y una taza de agua en la licuadora y licúe bien.
3. Agregue las otras 2 tazas de agua y sirva inmediatamente o ponga en el refrigerador. Colar es opcional – será más saludable (más fibra) con la pulpa.
4. Puede usar otra fruta como:
 - Melones
 - Fresas
 - Piña
 - Naranjas
 - Limón
 - Mango
 - Guayaba
 - Plátano