



www.chefsa.org

LIMONADA DE FRESA CON SEMILLAS DE CHIA

6 porciones • porción = aproximadamente 1 taza

INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- 1 taza de fresas frescas, recortadas y sin hoja
- 1/2 taza de jugo de limón fresco
- 1/4 de taza de azúcar
- 3 cucharadas de semillas de chía
- 2 cucharadas de hojas de menta, trituradas (opcional)

PREPARACION

1. Combine el agua, el jugo de limón, las fresas y el azúcar en una licuadora y mezcle hasta que estén suaves.
2. Pase el líquido a través de un tamiz para quitar cualquier pulpa en una jarra grande.
3. Añada semillas de chía y menta.
4. Deje reposar durante una hora antes de servir permitiendo que las semillas de chía se conviertan en gel.

DATOS DE NUTRICION Tamaño de la porción = 1/2 taza (107g); Porciones por envase = 12; Calorías 90; Calorías de grasa 30; Grasa total 3 g (5%); Grasa saturada 1.5 g (8%); Grasa trans 0g; Colesterol 0 mg (0%); 20 mg de sodio (1%); Carbohidratos totales 15 g (5%); Fibra dietética 2 g (8%); Azúcares 12g; Proteína 2g

Brought to you by Goldsbury Foundation and



© 2016 - 2017 Goldsbury Foundation

Join the movement!



@CHEFSanAntonio

¡Únete al movimiento!