



## Limonada Casera

Numero de raciones: 1  
Tamaño de raciones: 8 onzas

**Equipo:**  
Nunca

**Ingredientes:**  
1 cucharada de miel o 100% puro jarabe de arce  
2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido\*  
8 onzas agua

\* un limón produce el jugo 2 cucharadas

**Direcciones:**  
Exprima el limón para extraer el jugo. Ponga todos los ingredientes en una jarra y revuélvalos.

El jugo de toronja puede ser substituido por jugo de limón.

**Costo per receta:** \$1.20  
**Costo per ración:** \$1.20  
**Raciones de MiPlato:** 1/4 ración de frutas

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza  
Raciones por Envase 6

**Cantidad por Ración**

**Calorías 49**

	<b>% Valores Diarios*</b>
<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Potasio</b> 214mg	<b>6%</b>
<b>Sodio</b> 7mg	<b>0%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 12g	<b>4%</b>
Fibra Dietética 1g	4%
Azucares 10g	
<b>Proteínas</b> 1g	<b>2%</b>

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	<b>Calorías:</b>	
	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300mg	375mg

\*\* Nutrición analizó con  
<https://www.supertracker.usda.gov>