Strawberry Pineapple Lemonade

Makes 4 servings.
1½ cups per serving.

Prep time:
5 minutes

Ingredients

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

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

Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer. •California Department of Public Health #300250/Ver. 08/15

CDPH California Department of PublicHealth

rethink YOUR DRINK

CHAMPIONS for CHANGE™

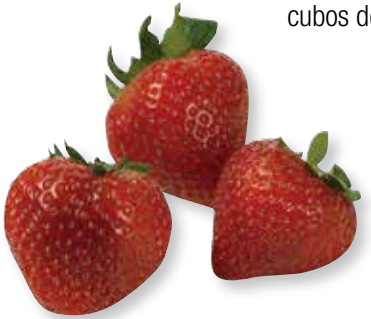
Limonada con Fresa y Piña

Rinde 4 porciones.
1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación:
5 minutos

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



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

CDPH California Department of PublicHealth
rethink YOUR DRINK
CAMPEONES del CAMBIO™