

Hibiscus Water

Yield: 4 servings

Ingredients

5 tablespoons dried

hibiscus flowers

2 tablespoons sweetener, honey

or maple syrup

Instructions

1. In a large pitcher combine 3 cups of water, hibiscus flowers and sweetener. Set in the for a minimum of 20 minutes.
2. Strain and serve over 2 cups of ice.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 32

Total Fat: 0 g

Saturated Fat: 0 g

Monounsaturated Fat: 0 g

Polyunsaturated Fat: 0 g

Sodium: 9.9 mg

Total Carbohydrate: 8.6 g

Dietary Fiber: 0 g

Sugars: 8.6 g

Protein: 0 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by

Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26284 © Spectrum Health 12.2021



Agua de Jamaica

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

5 cucharadas de flores de Jamaica secas
2 cucharadas de edulcorante, miel o jarabe de arce

Instrucciones

1. En una jarra grande, mezcle 3 tazas de agua, las flores de Jamaica y el endulzante. Deje reposar por 20 minutos como mínimo.
2. Cuele la preparación y sívala sobre 2 tazas de hielo.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Calorías: 32
Grasas totales: 0 g
Grasas saturadas: 0 g
Grasas monoinsaturadas: 0 g
Grasas poliinsaturadas: 0 g
Sodio: 9.9 mg
Carbohidratos totales: 8.6 g
Fibras alimentarias: 0 g
Azúcares: 8.6 g
Proteína: 0 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

