

Cantaloupe Water

Yield: 6 servings

Ingredients

1 cantaloupe, peeled, seeds removed, cubed
1 teaspoon vanilla extract

Instructions

1. In a blender add the cantaloupe, vanilla and 3 cups of water. Blend on high until smooth.
2. Strain mixture into a large pitcher with a fine mesh strainer.
3. Stir in 1½ cups of ice cubes.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup
Calories: 50
Total Fat: 0.1 g
Saturated Fat: 0 g
Monounsaturated Fat: 0 g
Polyunsaturated Fat: 0 g
Sodium: 24 mg
Total Carbohydrate: 12 g
Dietary Fiber: 1 g
Sugars: 11 g
Protein: 0.7 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26484 © Spectrum Health 12.2021





Agua de melón cantalupo

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

1 melón cantalupo, pelado, sin semillas,
cortado en cubos
1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones

1. En la licuadora, coloque el melón, el extracto de vainilla y 3 tazas de agua. Licúe hasta lograr una textura suave y homogénea.
2. Cuele la mezcla con un colador fino y pásela a una jarra grande.
3. Agregue 1 ½ tazas de cubos de hielo.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Calorías: 50
Grasas totales: 0.1 g
Grasas saturadas: 0 g
Grasas monoinsaturadas: 0 g
Grasas poliinsaturadas: 0 g
Sodio: 24 mg
Carbohidratos totales: 12 g
Fibras alimentarias: 1 g
Azúcares: 11 g
Proteína: 0.7 g

Fuente: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

