

# Cucumber Water



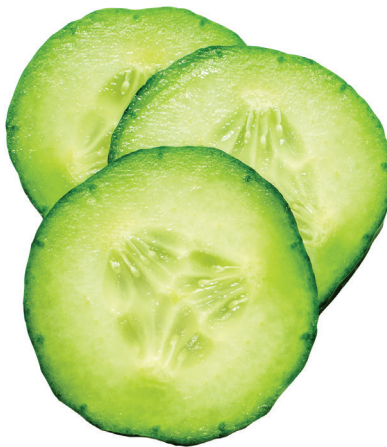
**Yield:** 4 servings

## Ingredients

2 cups chopped cucumber  
2 tablespoons honey  
1 tablespoon lime juice  
4 large mint leaves

## Instructions

1. Add all ingredients into a blender with 2 ½ cups of water.  
Blend until smooth.
2. Serve over ice.



Presented by  
**Culinary Medicine**

Contact Us: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)

X26530 © Spectrum Health 12.2021



## Nutrition Information

**Serving Size:** 1 cup  
Calories: 208  
Total Fat: 40 g  
Saturated Fat: 0 g  
Monounsaturated Fat: 0 g  
Polyunsaturated Fat: 0 g  
Sodium: 1.5 mg  
Total Carbohydrate: 10.8 g  
Dietary Fiber: 0.3 g  
Sugars: 9.5 g  
Protein: 0.3 g

Source: GRCC Secchia Institute  
for Culinary Education



**Spectrum  
Health**

# Agua de pepino

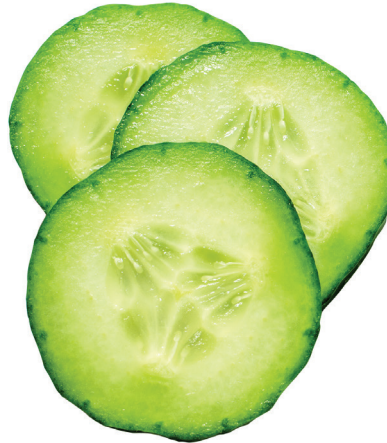
**Rinde:** 4 porciones

## Ingredientes

2 tazas de pepinos picados  
2 cucharadas de miel  
1 cucharada de jugo de lima  
4 hojas grandes de menta

## Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora con 2 ½ tazas de agua.  
Licúe hasta lograr una textura suave y homogénea.
2. Sirva en un vaso con hielo.



Presentado por  
**Culinary Medicine**

Contáctenos: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)



## Información nutricional

**Tamaño de la porción:** 1 taza

Calorías: 208  
Grasas totales: 40 g  
Grasas saturadas: 0 g  
Grasas monoinsaturadas: 0 g  
Grasas poliinsaturadas: 0 g  
Sodio: 1.5 mg  
Carbohidratos totales: 10.8 g  
Fibras alimentarias: 0.3 g  
Azúcares: 9.5 g  
Proteína: 0.3 g

Fuente: GRCC Secchia Institute  
for Culinary Education



**Spectrum  
Health**