

# Fresh Watermelon Water

**Yield:** 5 servings

## Ingredients

3 cups cubed watermelon,  
seedless

## Instructions

1. Add watermelon and 4 cups of water to a blender. Blend on high until smooth.
2. Stir in 2 cups of ice cubes and serve.

## Nutrition Information

**Serving Size:** 1 cup

Calories: 27

Total Fat: 0.1 g

Saturated Fat: 0 g

Monounsaturated Fat: 0 g

Polyunsaturated Fat: 0 g

Sodium: 0.9 mg

Total Carbohydrate: 6.8 g

Dietary Fiber: 0.3 g

Sugars: 5.6 g

Protein: 0.5 g



Source: GRCC Secchia Institute for  
Culinary Education

Presented by

**Culinary Medicine**

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

X26429 © Spectrum Health 12.2021



# Agua fresca de sandía

**Rinde:** 5 porciones

## Ingredientes

3 tazas de sandía en cubos,  
sin semillas

## Instrucciones

1. Coloque la sandía y 4 tazas de agua en la licuadora. Licúe a velocidad máxima hasta lograr una textura suave y homogénea.
2. Agregue 2 tazas de cubos de hielo y sirva.



## Información nutricional

**Tamaño de la porción:** 1 taza

Calorías: 27

Grasas totales: 0.1 g

Grasas saturadas: 0 g

Grasas monoinsaturadas: 0 g

Grasas poliinsaturadas: 0 g

Sodio: 0.9 mg

Carbohidratos totales: 6.8 g

Fibras alimentarias: 0.3 g

Azúcares: 5.6 g

Proteína: 0.5 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for  
Culinary Education

Presentado por

**Culinary Medicine**

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



**Spectrum  
Health**