

Té de Hibisco Frío (Agua de Jamaica) No Muy Dulce

Tipo de Receta: Bebida

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 3 minutos Tiempo para cocinar: 10 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 5 bolsitas de té de hibisco
- 6 tazas de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 jarra para 8 tazas



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Ponga 2 tazas de agua en una tetera de metal o en una olla y caliente hasta que hierva o hasta que el silbato de la tetera suene.
3. Cuando el agua hierva apague el fuego, agregue 2 cucharadas de azúcar y mezcle bien.
4. Agregue 5 bolsitas de té de hibisco a la tetera de metal o a la olla. Déjelas reposar de 3 a 5 minutos.
5. Vierta 4 tazas de agua fría en la jarra.
6. Retire las bolsitas y agregue el té a la jarra. Deje enfriar en el congelador por 5 minutos.
7. ¡Sirva y disfrute!

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 8 oz	
Cantidad por Ración	
Calories 20	Calorías de Grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 10 mg	0%
Carbohidrato Total 5 g	2%
Fibra Dietética 0 g	0%
Azúcares 5 g	
Proteína 0 g	
Vitamina C 2%	
Hierro 4%	

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 2.2

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station