

“Fruit Punch”

Serves 5

Ingredients

- 2 cups watermelon, cubed
- 1 cup raspberry
- 2 cup strawberry
- Juice of 1 lemon
- ½ cup mint
- 2 raw beets, scrubbed and peeled
- 2 tablespoons honey

Directions

1. Begin by cubing the watermelon and removing any seeds if possible. Cut the tops of the strawberries off.
2. Place all the ingredients in a blender and combine. Using a fine strainer, strain away any material that may have been leftover so only the juice is left.

Nutrition Quick-Fact

Beets are an excellent source of folate, key for cell growth, metabolism, and for pregnant women.

“Fruit Punch”

5 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de sandía, en cubos
- 1 taza de frambuesas
- 2 taza de fresas
- jugo de 1 limón
- ½ taza de menta
- 2 remolachas crudas, lavadas y peladas
- 2 cucharadas de miel

Instrucciones

1. Comience cortando la sandía en cubos y quitando las semillas si es posible. Corte la parte superior de las fresas.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y combine. Usando un colador fino, cuele cualquier material que pueda haber sobrado para que solo quede el jugo.

Información nutricional

La remolacha es una excelente fuente de ácido fólico, esencial para el crecimiento de las células, el metabolismo y para las mujeres embarazadas.