

Raspberry Lemonade

Serves 4

Ingredients

- 1 ½ cup fresh or frozen raspberry
- 1 cup grapefruit juice
- 8 lemons, juiced
- 4 cups water
- 3 tablespoons honey

Directions

1. Place all ingredients in a blender and blend on high until completely combined. Add more water to thin if necessary.
2. Place mixture through a fine strainer using a rubber spatula or the back of a spoon to push the liquid through.
3. Add more honey or sweetener as needed, enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Red berries like raspberries are high in antioxidants that can help our cells fight and remove oxidative stress which is linked to cancer, diabetes, heart disease, and other illnesses.

Limonada de frambuesa

4 porciones

Ingredientes

- 1 ½ taza de frambuesa fresca o congelada
- 1 taza de jugo de toronja
- 8 limones, exprimidos
- 4 tazas de agua
- 3 cucharadas de miel

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle a velocidad alta hasta que estén completamente combinados. Agregue más agua para diluir si es necesario.
2. Coloque la mezcla a través de un colador fino usando una espátula de goma o el dorso de una cuchara para hacer presión al colar el líquido.
3. Agregue más miel o edulcorante según sea necesario, ¡disfrútelo!

Información nutricional

Las bayas rojas como las frambuesas tienen un alto contenido de antioxidantes que pueden ayudar a nuestras células a combatir y eliminar el estrés oxidativo que está relacionado con el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras enfermedades.