



# Огуречно - цитрусовая вода



Oregon State  
University

Citrus Cucumber Flavored Water

## Ингредиенты

- 1 большой лимон
- 1 большой лайм
- 1 большой апельсин
- 1 большой огурец
- 8 чашек холодной воды

## Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Тщательно промойте все фрукты и огурцы под проточной водой.
3. Нарезьте цитрусовые тонкими ломтиками, с кожурой или без нее, и положите в кувшин.
4. Очистите огурец и нарежьте тонкими ломтиками, с кожурой или без. Положите в кувшин.
5. Добавьте воды, хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на 2 часа перед подачей, затем храните в холоде.
6. Выпейте в течение 2 дней.

## Примечание

- Соблюдайте правила безопасности! Не смешивайте партии ароматизированной воды. После использования очистите контейнер, затем приготовьте новую порцию.

8 чашек

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 2 часа

## Пищевая ценность

8 порции

Размер порции – 1 чашка (240гр)

## Калории

на 1 порцию

0

% Суточная норма

### Общее количество

жиров 0гр 0%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 5мг 0%

Общие Углеводы 0гр 0%

Клетчатка 0гр 0%

Сахар общий 0гр

Включая 0гр

добавленного сахара 0%

### Белки 0гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 7мг 0%

Железо 0мг 0% Калий 2мг 0%

Витамин А 0мг 0% Витамин С 0мг 0%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224