



AGUA DE SANDÍA

PORCIONES: 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

CALORIAS: 28 KCAL

INGREDIENTES

- 12 tazas de sandía sin semillas en cubos
- 3 a 6 cucharadas de azúcar (al gusto, o jarabe de arce o miel)
- 1 ½ cucharada de jugo de lima
- 6 tazas de hielo

INSTRUCCIONES

1. Picar la sandía.
2. Agregue todos los ingredientes a una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
3. Pruebe y ajuste el azúcar si lo desea (2 cucharadas son medio dulces). Servir sobre hielo.



NOTAS

La consistencia es más espesa que el agua y un poco espumosa.



SANDÍA PICANTE

PORCIONES: 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 8 MIN

CALORIAS: 58 KCAL

INGREDIENTES

- $\frac{1}{4}$ cucharadita de comino molido
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de cilantro molido
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de chile en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta de cayena
- 2 tazas de sandía sin semillas en cubitos
- $\frac{1}{2}$ lima, en jugo

INSTRUCCIONES

1. Mezcle el comino, el cilantro, el chile en polvo, la sal y la pimienta de cayena en un tazón.
2. Coloque la sandía en tazones para servir; espolvorea con la mezcla de especias. Exprime el jugo de lima sobre la sandía.

NOTAS

La sandía picante hace un refrescante refrigerio de verano con una sorprendente combinación de sabores



SALSA DE SANDÍA

PORCIONES: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

CALORIAS: 23 KCAL

INGREDIENTES

- 2 tazas de sandía picada
- 1 taza de tomates cherry en cuartos
- 1/4 cebolla dulce pequeña picada
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1/8 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Mezcle la sandía, los tomates, la cebolla, la albahaca, el aceite, el vinagre balsámico y la sal en un tazón grande.
2. Cubra y refrigere antes de servir.

NOTAS

La sandía es refrescante, saludable e hidratante.



SALSA DE TOMATE

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN

CALORIAS: 126 KCAL

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla morada picada
- 2 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 libra de tomates adicionales cortados en trozos pequeños
- $\frac{1}{4}$ de taza de albahaca fresca
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- Pimienta negra

INSTRUCCIONES

1. Para preparar la ensalada, extienda las rodajas de tomate en una fuente grande para servir.
2. Agregue los tomates cherry y la cebolla
3. Espolvoree la albahaca
4. Rocíe la ensalada con aceite de oliva y luego con vinagre balsámico. Espolvorea sal y pimienta negra por encima.

NOTAS

Use cualquier combinación de tomates (necesitará aproximadamente 1 $\frac{1}{2}$ libras en total).