



ليمونادة بالفواكه

عدد الحصص 5 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي من 2 إلى 3 ساعات

الأدوات: دورق، أكواب أو أكواب شرب زجاجية
أدوات الطهي: أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

3/1 كوب عصير ليمون (حوالي حبتا ليمون متوسطة الحجم)
نكهة فواكه إضافية (اختر واحدة):

• 1 كوب بطيخ طازج

• 1 كوب توت العليق مجمد

• 1 كوب فراولة مجمدة

• 1 كوب خوخ مجمد

• 1 كوب مانجو مجمدة

1 2/1 ملعقة سكر صغيرة

5 أكواب ماء بارد

2 2/1 كوب ثلج

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة.
2. في دورق كبير، أضف عصير الليمون، والفواكه الإضافية، والسكر، والماء. امزج حتى يذوب السكر.
3. ضَع الليمونادة في الثلاجة لعدة ساعات قبل تقديمها حتى تبرد واسمح لعصير الليمون والفواكه المضافة بأن تنقع في الماء.
4. عندما تصبح جاهزة للتقديم، ضَع الثلج في أكواب الشرب الزجاجية. صُب كوب ليمونادة في كل كوب شرب زجاجي.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 25 إجمالي الدهون 0 جم الصوديوم 10 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 6 جم البروتين 0 جم