



Liberian-Style Gingerade

Prep time: 5 minutes

Cook time: 2 hours

Servings per recipe: 10

Serving size: 1 cup

Cost: \$3.53 per recipe, \$0.35 per serving

Ingredients

- 1 medium fresh ginger root (about ¼ pound), washed and rough chopped in large pieces
- 1 (20 ounce) can pineapple chunks in 100% juice
- 8 cups water
- 2 tablespoons lemon juice
- ¼ cup honey or maple syrup
- 1 teaspoon allspice

Directions

- 1) In a blender, add all of the ingredients and blend until mixed through and smooth.
- 2) Strain the mixture using a fine mesh strainer or cheesecloth. Using a wooden spoon or clean hands, press the juice through the strainer. Repeat as needed to remove any solid pieces.
- 3) Store in the fridge until chilled, about 2 hours. Serve cold.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 10 servings per container | |
| Serving size | 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 70 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 0mg | 0% |
| Total Carbohydrate 17g | 6% |
| Dietary Fiber 1g | 4% |
| Total Sugars 14g | |
| Includes 6g Added Sugars | 12% |
| Protein 1g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 4mg | 0% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 126mg | 2% |
| Vitamin C 9mg | 10% |



Money-Saving Tip:

Frozen and canned fruit in juice are just as healthy as fresh and are often cheaper.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Bebida de Jengibre al Estilo Liberiano

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 2 horas

Porciones por receta: 10

Tamaño de la porción: 1 taza

Costo: \$3.53 por receta, \$0.35 por porción

Ingredientes

- 1 raíz de jengibre fresca mediana (alrededor de ¼ de libra), lavada y picada en trozos grandes
- 1 lata (20 onzas) trozos de piña en jugo 100% natural
- 8 tazas agua
- 2 cucharadas jugo de limón
- ¼ taza miel o miel de maple
- 1 cucharadita pimienta de Jamaica

Preparación

- 1) En una licuadora, agregue todos los ingredientes y mezcle hasta que se mezclen completamente y queden suaves.
- 2) Cuele la mezcla con un colador de malla fina o una gasa. Usando una cuchara de madera o con las manos limpias, presione el jugo a través del colador. Repita necesariamente para eliminar cualquier pieza sólida.
- 3) Guárdelo en el refrigerador hasta que se enfríe, aproximadamente 2 horas. Servir frío.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 10 servings per container | |
| Serving size | 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 70 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 0mg | 0% |
| Total Carbohydrate 17g | 6% |
| Dietary Fiber 1g | 4% |
| Total Sugars 14g | |
| Includes 6g Added Sugars | 12% |
| Protein 1g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 4mg | 0% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 126mg | 2% |
| Vitamin C 9mg | 10% |



Consejo para ahorrar dinero:

Las frutas congeladas y enlatadas en jugo son tan saludables como las frescas y suelen ser más baratas.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Suco de Gengibre Estilo Liberiano

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 2 horas

Porções por receita: 10

Porção: 1 copo

Custo: \$3,53 por receita, \$0,35 por porção

Ingredientes

- 1 raiz de gengibre fresca média (cerca de ¼ de libra), lavada e cortada em pedaços grandes
- 1 lata (20 onças) de pedaços de abacaxi em suco 100% da fruta
- 8 copos de água
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- ¼ copo de mel ou xarope de bordo (“maple syrup”)
- 1 colher de chá de pimenta da Jamaica (“allspice”)

Modo de Preparo

- 1) Em um liquidificador, adicione todos os ingredientes e bata até misturar e ficar homogêneo.
- 2) Coe a mistura usando um coador de malha fina ou gaze. Usando uma colher de pau ou mãos limpas, pressione o suco através da peneira. Repita conforme necessário para remover quaisquer pedaços sólidos.
- 3) Armazene na geladeira por cerca de 2 horas até esfriar. Sirva frio.



Dica para economizar dinheiro:
As frutas congeladas e as enlatadas em suco são tão saudáveis quanto as frescas e geralmente são mais baratas.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 70

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 17g 6%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 14g

Includes 6g Added Sugars 12%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 4mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 126mg 2%

Vitamin C 9mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.