



# Refreshing Pineapple Fizz

**Prep time: 3 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 4**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$1.82 per recipe, \$0.46 per serving**

## Ingredients

8 ounces 100% pineapple juice

24 ounces seltzer water

4 lemon slices (optional)

## Directions

- 1) In a large bowl or pitcher, mix the juice and seltzer water together.
- 2) Add the lemon slices (if using) and chill in the refrigerator for about an hour or add ice and serve immediately.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 35

% Daily Value\*

**Total Fat** 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 0mg 0%

**Total Carbohydrate** 8g 3%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 9mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 0mg 0%

Vitamin C 14mg 15%

\*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.



### Money-Saving Tip:

Making water-based drinks is not only healthier, but cheaper too!

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.



# “Gaseosa” Refrescante de Piña

**Tiempo de preparación: 3 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 4**

**Tamaño de porción: 1 taza**

**Costo: \$1.82 por receta, \$0.46 por porción**

## Ingredientes

- 8 onzas 100% jugo de piña
- 24 onzas agua seltzer
- 4 rodajas de limón (opcional)

## Preparación

- 1) En un tazón grande o una jarra, mezcle el jugo y el agua seltzer.
- 2) Agregue las rodajas de limón (si las usa) y enfríe en el refrigerador por una hora o agregue hielo y sirva inmediatamente.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>35</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%
Vitamin C 14mg	15%

\*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.



**Consejo para ahorrar dinero:**  
¡Preparar bebidas a base de agua no solo es más saludable, sino también más barato!

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.



# Refresco Borbulhante de Abacaxi

**Tempo de preparo: 3 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 minutos**

**Porções por receita: 4**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$1.82 por receita, \$0.46 por porção**

## Ingredientes

8 onças de suco de abacaxi  
100% da fruta

24 onças de água com gás

4 rodela de limão (opcional)

## Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela grande ou uma jarra, misture o suco e a água com gás.
- 2) Adicione as rodela de limão (se usar) e leve à geladeira por cerca de uma hora ou adicione gelo e sirva imediatamente.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 35

% Daily Value\*

**Total Fat** 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 0mg 0%

**Total Carbohydrate** 8g 3%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 9mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 0mg 0%

**Vitamin C** 14mg 15%

\*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.



### Dica para economizar dinheiro:

Fazer bebidas à base de água não é apenas mais saudável, mas também mais barato!

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.