



# Water with a Twist

Prep time: 3 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 2

Serving size: 1 cup

Cost: \$0.89 per recipe, \$0.44 per serving

## Ingredients

Your choice of 1 orange, 1 lemon,  
1 lime or ½ cucumber  
2 cups water

## Directions

- 1) Cut fruit or cucumber into slices.
- 2) Pour water into a pitcher and add the fruit or cucumber slices of your choice. Feel free to mix and match.
- 3) Serve and enjoy!

## Nutrition Facts

2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<hr/>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>5</b>
<hr/>	
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
<b>Saturated Fat</b> 0g	<b>0%</b>
<b>Trans Fat</b> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 1g	<b>0%</b>
<b>Dietary Fiber</b> 0g	<b>0%</b>
<b>Total Sugars</b> 0g	
<b>Includes 0g Added Sugars</b>	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 0g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 8mg	<b>0%</b>
<b>Iron</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Potassium</b> 12mg	<b>0%</b>

\*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.

For more flavor,  
let your drink sit  
overnight in the  
refrigerator.



### Money-Saving Tip:

Instead of buying bottled water, add sliced fruits, vegetables, or herbs to tap water to save money.

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.



# Agua con Infusión

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 2

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$0.89 por receta, \$0.44 por porción

## Ingredientes

Su elección de 1 naranja o 1 limón  
o 1 lima o ½ pepino  
2 tazas agua

## Preparación

- 1) Corte la fruta o el pepino en rodajas.
- 2) Llene una jarra con agua y agregue las rodajas de fruta o pepino que usted guste. Siéntase libre de mezclar y combinar con diferentes frutas.
- 3) ¡Sirva y disfrute!

## Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

**Calories 5**

% Daily Value\*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 10mg 0%

Total Carbohydrate 1g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 8mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 12mg 0%

\*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.

Para más sabor,  
deje la bebida  
reposando toda  
la noche en el  
refrigerador.



## Consejo para ahorrar dinero:

En lugar de comprar agua embotellada, agregue frutas, verduras o hierbas en rodajas al agua del grifo para ahorrar dinero.

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.



# Água Saborizada

**Tempo de preparação: 3 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 horas**

**Porções por receita: 2**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$0.89 por receita, \$0.44 por porção**

## Ingredientes

- 1 laranja, 1 limão, 1 lima ou ½ pepino
- 2 copos de água

## Modo de Preparo

- 1) Corte a fruta ou o pepino em rodela.
- 2) Despeje a água em uma jarra e adicione as fatias de frutas ou pepino. Sinta-se à vontade para fazer a combinação que você quiser.
- 3) Sirva-se e aproveite!

## Nutrition Facts

2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<hr/>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>5</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
<b>Saturated Fat</b> 0g	<b>0%</b>
<b>Trans Fat</b> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 1g	<b>0%</b>
<b>Dietary Fiber</b> 0g	<b>0%</b>
<b>Total Sugars</b> 0g	
<b>Includes 0g Added Sugars</b>	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 0g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 8mg	<b>0%</b>
<b>Iron</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Potassium</b> 12mg	<b>0%</b>

\*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.

**Para mais sabor, deixe a bebida descansar durante a noite na geladeira.**



**Dica para economizar dinheiro:** Em vez de comprar água engarrafada, adicione frutas, legumes ou ervas fatiadas à água da torneira para economizar dinheiro.

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.