

Makes 15 servings.
1½ cups per serving.

Ingredients

- 1 (14 ounce) can 100% fruit juice concentrate, thawed
 - 2 liters club soda
 - 1 (8 ounce) can pineapple chunks packed in 100% juice
 - 4 cups (about 1 pound) frozen mixed fruit or strawberries, raspberries, mango, or peach slices
- Ice cubes

Prep time:
5 minutes

Preparation

1. Empty juice concentrate into a pitcher or punch bowl.
2. Make juice with club soda instead of regular water. Gently stir.
3. Add pineapple, frozen fruit, and ice cubes.
4. Ladle or pour into individual cups. Serve with a spoon.

Nutrition information per serving:

Calories 74, Carbohydrate 19 g,
Dietary Fiber 1.5 g, Protein 0.5 g,
Total Fat 0.2 g, Saturated Fat 0.02 g,
Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg,
Sodium 36 mg, Added Sugars 0 g



Ponche de Fruta

Rinde 15 porciones.
1½ tazas por porción.

Ingredientes

- 1 lata (14 onzas) de jugo de fruta concentrado 100% natural, descongelado
 - 2 litros de agua mineral con gas
 - 1 lata (8 onzas) de trozos de piña en jugo 100% natural
 - 4 tazas (aproximadamente 1 libra) de fruta mixta congelada o fresas, frambuesas, mango o durazno en rebanadas
- Cubos de hielo

Tiempo de preparación:
5 minutos

Preparación

1. Vacíe el jugo concentrado en una jarra o ponchera.
2. Prepare el jugo con agua mineral con gas en lugar de agua normal. Menee.
3. Agregue piña, fruta congelada y cubos de hielo.
4. Sirva en vasos con una cuchara.

Información nutricional por porción:

Calorías 74, Carbohidratos 19 g,
Fibra Dietética 1.5 g, Proteínas 0.5 g,
Grasas 0.2 g, Grasa Saturada 0.02 g,
Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg
Sodio 36 mg, Azúcares Añadidos 0 g



Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

•Departamento de Salud Pública de California

rethink
YOUR DRINK

CAMPEONES
del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH
California Department of
Public Health