



## Show Me Nutrition: Building My Body Lesson 6

### Fruit Fizzy

#### *Ingredients*

- 2 liter bottle of club soda
- 1 can of frozen grape juice concentrate (100% fruit juice)
- 3 cups ice

#### *Directions*

1. Defrost frozen grape juice concentrate.
2. Slowly pour the entire 2 liter bottle of club soda into a gallon-sized pitcher.
3. Pour the defrosted concentrate into the pitcher.
4. Slowly add the ice to the pitcher.
5. Stir gently and serve.

*Be Creative!*  
Try this recipe with other types of 100% fruit juice like cran-raspberry, apple or orange.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 4 fl.oz. (117g)	
Servings Per Container 20	
Amount Per Serving	
<b>Calories 39</b>	
% Daily Values*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Sodium</b> 23mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 10g	
<b>Protein</b> 0g	<b>0%</b>

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.





Enseñame Nutrición: Construyendo Mi Cuerpo  
Lección 6

## Fruta Crespo

### *Ingredientes*

- 2 botellas de un litro de club soda
- 1 lata de jugo congelado de uva (100% jugo)
- 3 tazas de hielo

### *Instrucciones*

1. Descongele el jugo de uva.
2. Despacio eche las 2 botellas de club soda en un jarrón de un galón.
3. Eche el jugo de uva en el jarrón.
4. Mesclar lo y después servirlo.

¡Sea creativo!

Pueden hacer esta receta con otros tipos de jugo de fruta que sean 100% jugo como Cran-raspberry, manzana o naranja.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 4 fl.oz. (117g)	
Servings Per Container 20	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 39	
% Daily Values*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Sodium</b> 23mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 10g	
<b>Protein</b> 0g	<b>0%</b>
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	