

Shop Smart Tennessee: Refreshing Fruit Tea

Betsy Anderson-Steeves, Assistant Professor, Department of Nutrition and Food Safety
Janie Burney, Professor, Department of Family and Consumer Sciences
Christopher T. Sneed, Assistant Professor, Department of Family and Consumer Sciences
Cori Sweet, Extension Specialist, Department of Family and Consumer Sciences
Egla Lopez, Extension Assistant, Department of Family and Consumer Sciences
Jeanmarie Salie, Extension Specialist, Department of Family and Consumer Sciences





REFRESHING FRUIT TEA

Servings: 3

1 quart (32 ounces or 4 cups) unsweetened tea

1/2 cup frozen pineapple chunks

1/2 cup orange juice

1/2 cup regular or sugar free ginger ale

Ice

Prepare tea according to package directions or use bottled tea.

In a blender or food processor, blend pineapple until smooth and add to tea. Add orange juice and ginger ale.

Serve over ice.

This tea has a light, refreshing taste. Adjust the amount of pineapple, orange juice and ginger ale to suit your taste.

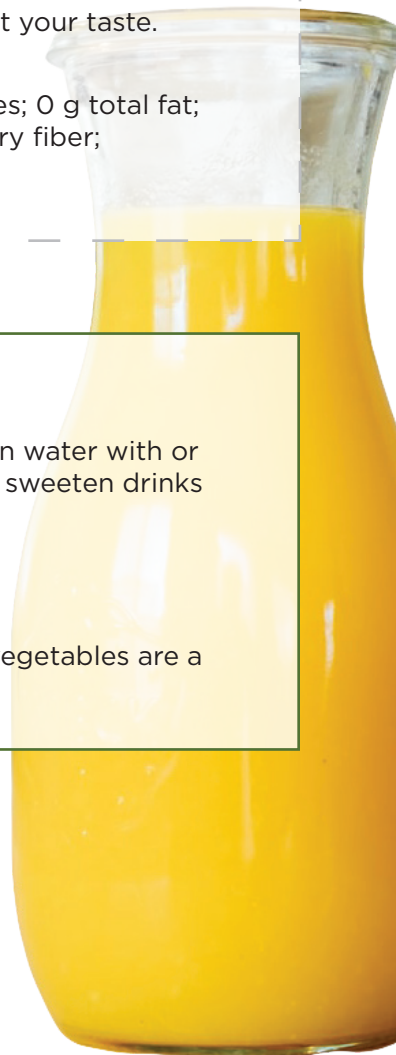
Nutrition information per serving: 130 calories; 0 g total fat; 10 mg sodium; 34 g carbohydrates; 1 g dietary fiber; 1 g protein.

Sip Smarter

Choose low-sugar drinks. Sip on water with or before every meal. Add fruit to sweeten drinks without adding sugar.

Shop Smart to Save

Frozen and canned fruits and vegetables are a great way to save money.



TÉ DE FRUTAS REFRESCANTE

Porciones: 3

1 cuarto de galón (32 onzas) de té sin azúcar

1/2 taza de trozos de piña congelados

1/2 taza de jugo de naranja

1/2 taza de refresco de jengibre regular o sin azúcar

Hielo

Prepare el té de acuerdo con las instrucciones del paquete o use té embotellado.

En una licuadora o procesador de alimentos, mezcle la piña hasta que quede suave y agréguela al té. Agregue el jugo de naranja y el refresco de jengibre.

Sirva sobre hielo.

Este té tiene un sabor ligero y refrescante. Ajuste la cantidad de piña, jugo de naranja y jengibre a su gusto.

Información nutricional por porción: 130 calorías; 0 g grasa total; 10 mg sodio; 34 g carbohidratos; 1 g fibra dietética; 1 g proteína.



Beba Inteligentemente

Elija bebidas bajas en azúcar. Beba agua con o antes de cada comida. Añade fruta a las bebidas para endulzadas sin añadir azúcar.

Compre inteligentemente para ahorrar

Las frutas y verduras congeladas y enlatadas son una excelente manera de ahorrar dinero.



UTIA.TENNESSEE.EDU

Real. Life. Solutions.™