

Ponche de frutas de hibisco mexicano

Ingredientes:

10 tazas de agua fría
 8 ciruelas pasas de cada una, cortadas en mitades
 10 albaricoques secos cada uno, cortados en mitades
 3 de cada guayaba, cortadas en trozos pequeños
 4 onzas. caña de azúcar pelada y cortada en tallos
 ¾ taza de flores de hibisco secas (varía según el sabor fuerte que le guste)
 1 de cada manzana, cortada en gajos
 1 cucharada. Pasas
 1-2 ramitas de canela

Servings: 12



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (248g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 22g	
Protein 0g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 8%
Calcium 2%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Instrucciones:

1. Coloque 10 tazas de agua fría en una olla grande, agregue los ingredientes restantes y deje hervir a fuego lento.
2. Apague el fuego y deje reposar, tapado, 20 minutos.
3. Sirva caliente colocando una selección de trozos de frutas en una taza transparente y luego vertiendo líquido para llenar la taza.