



# Apple Spice

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.24**

**Makes: 6-8 servings**

Can refrigerate up to 3 days.

## Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 4-5 apples (any type, leave skin on)
- 2-4 cinnamon sticks
- One big spoon

*Reuse the extra cinnamon sticks by adding them to your water bottle or tea! Add the extra apple slices to your next smoothie!*

*Try This!*

## Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the apples under cool running water.
3. Slice apples into large chunks.
4. Fill the pitcher with cool tap water (approximately 6 cups).
5. Add the apple chunks and cinnamon sticks into the pitcher.
6. Using a spoon, gently stir the apples and cinnamon in the water.
7. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
8. Remove the apples and cinnamon sticks (to reduce the risk of choking) and set aside.

*Pour the flavored water into glasses and serve.*

***For more recipes visit [RethinkYourDrinkNevada.com](http://RethinkYourDrinkNevada.com)!***



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). Please call 1-800-992-0900 for more information.

This institution is an equal opportunity provider and employer.



University of Nevada, Reno

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.24**

**Hace: 6-8 porciones**

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

## Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 4-5 manzanas (cualquier tipo, deje la piel).
- 2-4 palitos de canela
- Una cuchara grande

*¡Reutilice los palitos adicionales de canela por agregarlos a su botella de agua o té!  
¡Agregue las rebanadas adicionales de la manzana a su licuado siguiente!*

¡PRUEBA  
ESTO!

## Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave las manzanas bajo el agua corriente fría.
3. Corte las manzanas en trozos grandes.
4. Llene el jarro con agua fresca de la llave (aproximadamente 6 tazas).
5. Añada los trozos de manzana y los palitos de canela en la jarra.
6. Usando una cuchara, revuelva suavemente las manzanas y la canela en el agua.
7. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
8. Retire las manzanas y los palitos de canela (para reducir el riesgo de atragantamiento) y deje de lado.

*Vierta el agua con sabor en los vasos y sirva.*

***¡Para más recetas visite [RethinkYourDrinkNevada.com/](http://RethinkYourDrinkNevada.com/)!***



Este material fue financiado por el programa de asistencia nutricional suplementaria del USDA (SNAP). Por favor llame al 1-800-992-0900 para más información.

Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

