



# Berry Basil Refresher

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.22**

**Makes: 8 servings**

Can refrigerate up to 3 days.

## Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 3 whole fresh basil leaves
- 5 whole fresh or frozen strawberries
- One spoon

*Try adding the extra berries to hot cereal like oatmeal for a natural flavor and sweetness!*

*Try This!*

## Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the strawberries and basil leaves under cool running water.
3. Add the strawberries to the pitcher.
4. Take the basil leaves and tear them into quarters.
5. Add the basil leaves to the pitcher with the strawberries.
6. Fill the pitcher with cool tap water (8 cups).
7. Using a spoon, gently stir the strawberries and basil in the water.
8. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours until it's nice and cold.
9. Remove the strawberries and basil (to reduce the risk of choking) and set aside.

*Pour the flavored water into a glass over ice 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



# Albahaca y Bayas

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.22**

**Hace: 8 porciones**

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

## Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 5 fresas enteras o fresas congeladas
- 3 hojas enteras de albahaca fresca
- Una cuchara grande

*¡Trate de añadir las bayas suplementarias a los cereales calientes como la harina de avena para un sabor natural y dulzura!*

**¡PRUEBA ESTO!**

## Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave las fresas y las hojas de albahaca bajo el agua corriente fría.
3. Añada las fresas a la jarra.
4. Tome las hojas de albahaca y rásguelas en cuartos.
5. Añada las hojas de albahaca a la jarra con las fresas.
6. Llene la jarra con agua fría de la llave (8 tazas).
7. Con una cuchara, revuelva suavemente las fresas y la albahaca en el agua.
8. Ponga la jarra en la nevera por lo menos 2 horas hasta que esté bien fría.
9. Retire las fresas y la albahaca (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.



University of Nevada, Reno