



Berry Tea Fizz

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.14

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 3 cups cold sparkling water (24 oz.)
- 3 berry-flavored, caffeine free, herbal tea bags

Add some of the leftover sparkling water to a small glass of 100% fruit juice!

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Boil 3 cups of tap water in a pot on your stove.
3. Once the water is boiling, turn off the stove and add 3 berry-flavored herbal tea bags to the pot and let steep for 5 minutes.
4. Remove the tea bags from the water.
5. Let the tea cool in the pot for about 20 minutes.
6. Transfer the tea to a pitcher and place the pitcher in the refrigerator for a few hours until the tea is nice and cold.
7. Take the pitcher out of the fridge and add 3 cups of cold sparkling water.

Pour over ice in glasses and serve. If your kids are under 5 years, prepare this drink without ice, to be safe!

For more recipes visit 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



Burbujeante Té de Bayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.14

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 3 tazas de té de hierbas con sabor a bayas libres de cafeína
- 3 tazas de agua chispeante fría (24 oz.)
- jugo de fruta!

¡Añada un poco del agua chispeante sobrante a un pequeño vaso de 100% jugo de fruta!

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Hierva 3 tazas de agua de la llave en una olla en la estufa.
3. Una vez que el agua esté hirviendo, apague la estufa y agregue 3 bolsitas de té de hierbas con sabor a bayas a la olla y déjelo en infusión por 5 minutos.
4. Quite las bolsas de té del agua.
5. Deje que el té se enfríe en la olla durante unos 20 minutos.
6. Transfiera el té a una jarra y coloque la jarra en la nevera durante unas horas hasta que el té esté bien fría.
7. Saque la jarra de la nevera y añada 3 tazas de agua chispeante fría.

Vierta el agua con sabor en los vasos y sirva. ¡Si sus hijos son menores de 5 años, prepare esta bebida sin hielo, para estar seguro!

¡Para más recetas visite 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