

Berry Tea

KIDS RETHINK
YOUR DRINK

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- A clean, small glass jar with lid
- Berry-flavored herbal tea bag

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands.
2. Fill your jar with tap water right from the faucet.
3. Next, add one berry-flavored tea bag. Put the lid on your jar and place it in the fridge for about 2 hours.
4. Remove the tea bag.

**Enjoy your tasty drink. It's best straight from the cold jar.
It's berry healthy!**

TRY THIS!

*Reuse the tea bag by
adding to your next cup
of tea!*

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

Té de Bayas

NIÑOS RETHINK
YOUR DRINK

LOS INGREDIENTES

Pregunta a sus padres por...

- Un frasco de vidrio limpio y pequeño con tapa
- Bolsita de té de hierbas con sabor a bayas

¡PRUEBA
ESTO!

*¡Reutilice la bolsa de té
añadiéndola a su siguiente
taza de té!*

LAS INSTRUCCIONES

Aquí está lo que puedes hacer...

1. Lávese las manos.
2. Llene el jarro con agua fría de la llave.
3. A continuación, agregue una bolsa de té con sabor a baya. Ponga la tapa en su jarra y colóquela en la nevera durante unas 2 horas.
4. Quite la bolsa de té.

Disfruta de su bebida sabrosa. Sabe mejor directamente de la jarra fría. ¡Es muy saludable!

¡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