



Blueberry Blast

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.11

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 2 blueberry-flavored herbal tea bags
- ½ cup of frozen blueberries
- One big spoon

Instructions

1. Wash your hands.
2. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
3. Add the frozen blueberries and tea bags into the pitcher.
4. Using a spoon, gently stir the blueberries and tea bags in the water.
5. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
6. Remove the blueberries and tea bags (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

Reuse the blueberries by adding them to your cup of yogurt or smoothie!

Try This!



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.

For more recipes visit RethinkYourDrinkNevada.com!



University of Nevada, Reno



Estallido de Arándanos Azules

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.11

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 2 bolsitas de té de hierbas con sabor de arándano
- ½ taza de arándanos congelados
- Una cuchara grande

¡Reutilice los arándanos suplementarios añadiéndolos a su siguiente licuado o yogur!

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
3. Añada los arándanos congelados y las bolsitas de té en la jarra.
4. Con una cuchara, revuelva suavemente los arándanos y las bolsitas de té en el agua.
5. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
6. Retire los arándanos y las bolsitas de té (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!



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