

Blueberry Test

KIDS RETHINK
YOUR DRINK

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 cup blueberries (1 1/2 cup, frozen thawed)
- 2 medium oranges
- One big spoon

TRY THIS!

Reuse the extra orange by squeezing the juice into your tea for an added citrus zing! Use the extra blueberries as a topping on whole wheat pancakes or french toast!

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands.
2. Wash the blueberries, and oranges under cool running water.
3. Peel the oranges and separate them into pieces. Break each piece in half.
4. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
5. Add the blueberries and orange into the pitcher.
6. Using a spoon, gently stir the blueberries and orange slices in the water.
7. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
8. Remove the orange slices and blueberries so you don't choke, and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

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

Arándanos azules *picantes*

NIÑOS RETHINK
YOUR DRINK

LOS INGREDIENTES

Pregunta a sus padres por...

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- Taza de arándanos (1 1/2 taza congelada descongelada)
- 2 naranjas medianas
- Una cuchara grande

**¡PRUEBA
ESTO!**

¡Reutilice la naranja adicional exprimiendo el jugo en su té para una chispa añadida de cítrico! ¡Use los arándanos suplementarios como una cubierta en panqueques de trigo integrales o tostadas francesas!

LAS INSTRUCCIONES

Aquí está lo que puedes hacer...

1. Lávese las manos.
 2. Lave los arándanos, y las naranjas bajo el agua corriente fría.
 3. Pele las naranjas y sepárelas en pedazos. Rompa cada pedazo a la mitad.
 4. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
 5. Añada los arándanos y la naranja en la jarra.
 6. Con una cuchara, revuelva suavemente los arándanos y las rodajas de naranja en el agua.
 7. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
 8. Saque los pedazos de naranja y los arándanos para que no se ahogue, y déjelos a un 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