

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$1.02

Makes: 2-4 servings

Can refrigerate up to 1-2 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 2-4 cups of 1% milk
- 1-2 tablespoons cinnamon (2 cubes cinnamon)
- 1-2 vanilla beans
- One spoon

Add the extra vanilla bean to your next pot of coffee for natural flavor.

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Rinse 1-2 vanilla beans and cut into approximately 1 inch pieces.
3. Add the cut vanilla beans to the pitcher (1 for 2 servings and 2 for 4 servings).
4. Add 1-2 tablespoons cinnamon to the pitcher (or 2 cinnamon cubes).
5. Add the milk to the pitcher (2 cups for 2 servings or 4 cups for 4 servings).
6. Using a spoon, gently stir the vanilla and cinnamon in the milk.
7. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
8. Remove the remaining vanilla pieces (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored milk into a 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.



Canela y Vainilla

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$1.02

Hace: 2-4 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 1 a 2 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 2-4 tazas de leche 1%
- 1-2 cucharadas de canela (2 cubos de canela)
- 1-2 vainas de vainilla
- Una cuchara grande

Añada las vainas de vainilla adicionales a su próxima olla de café para el sabor natural.

¡PRUEBA
ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Enjuague 1-2 vainas de vainilla y corte en trozos de aproximadamente 1 pulgada.
3. Añada las vainas de vainilla cortadas a la jarra (1 para 2 porciones y 2 para 4 porciones).
4. Añada 1-2 cucharadas de canela a la jarra (o 2 cubos de canela).
5. Añada la leche a la jarra (2 tazas para 2 porciones o 4 tazas para 4 porciones).
6. Con una cuchara, revuelva suavemente la vainilla y la canela en la leche.
7. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
8. Retire las piezas restantes de vainilla (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