



Citrus Cherry Delight

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.14-0.17

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1-2 medium oranges
- 1 cup frozen (thawed) cherries (pitted if fresh)
- One spoon

Add the extra cherries and orange slices to your next smoothie!

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the oranges under cool running water.
3. Slice the oranges into rounds and then again in half.
4. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
5. Add the thawed or fresh cherries and orange slices into the pitcher.
6. Using a spoon, gently stir the cherries 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 cherries and orange slices (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored water into a glass over ice 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



Deficiencia Cítrica con Cerezas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.14-\$0.17

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1-2 naranjas medianas
- Una cuchara grande
- 1 taza de cerezas congeladas (descongeladas) (deshuesadas si están frescas)

¡Añada las cerezas y rodajas de naranja adicionales a su siguiente batido!

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave las naranjas bajo el agua corriente fría.
3. Corte las naranjas en redondos y luego otra vez por la mitad.
4. Llene el jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
5. Añada las cerezas descongeladas o frescas y las rodajas de naranja en la jarra.
6. Con una cuchara, revuelva suavemente las cerezas y las rodajas de naranja en el agua.
7. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
8. Retire las cerezas y las rodajas de naranja (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