



Citrus Crush

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.09

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 medium lemon
- 1 medium cucumber
- One big spoon

You can use your leftover lemon to freshen up your kitchen sink! Put a few slices of your lemon in your garbage disposal, run hot water over the lemon and then run your disposal for a few seconds to release the fresh lemon scent.

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the lemon and cucumber under cool running water.
3. Slice the lemon and cucumber into thin slices.
4. Add the lemon and cucumber to the pitcher.
5. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
6. Stir, using a spoon.
7. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
8. Remove the lemon and cucumber slices (to reduce the risk of choking) 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



Crush Cítrico

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.09

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 Limón mediano
- 1 Pepino mediano
- Una cuchara grande

¡PRUEBA ESTO!

¡Usted puede utilizar el limón sobrante para refrescar su fregadero de la cocina! Ponga algunas rebanadas de su limón en su disposición de la basura, corra agua caliente sobre el limón y después ponga su disposición por algunos segundos para lanzar el olor fresco del limón.

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave el limón y el pepino bajo el agua corriente fría.
3. Corte el limón y el pepino en rodajas finas.
4. Añada el limón y el pepino a la jarra.
5. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
6. Revuelva, usando una cuchara.
7. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
8. Retire las rodajas de limón y pepino (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