



Dessert Peach

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.34 (\$0.39 if fresh fruit)

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 cup frozen sliced peaches
- 2 cups of apple juice (100% fruit juice)
- One big spoon

Try smashing the extra peaches for a sweet spread on your next slice of whole wheat toast!

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Add the frozen sliced peaches (when in season wash and slice fresh peaches) to the pitcher.
3. Add the apple juice to the pitcher.
4. Top the pitcher with cool tap water (3-4 cups).
5. Using a spoon, gently stir the peach slices and apple juice with the water.
6. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
7. Remove the peach 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



Durazno del Postre

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.34 (\$0.39 SI FRUTA FRESCA)

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 2 tazas de jugo de manzana (100% jugo de fruta)
- 1 taza de duraznos congelados en rodajas
- Una cuchara grande

¡Trate de romper los duraznos suplementarios para una mermelada dulce en su próxima rebanada de pan tostado integral!

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Añada los duraznos congelados en rodajas (cuando estén en temporada, lave y rebane duraznos frescos) a la jarra.
3. Añada el jugo de manzana a la jarra.
4. Tape la jarra con agua de la llave (3-4 tazas).
5. Con una cuchara, revuelva suavemente las rodajas de durazno y el jugo de manzana con el agua.
6. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
7. Retire las rodajas de durazno (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