



Divinely Sweet Citrus

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.20

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 cup pineapple (fresh or frozen)
- 1 large lemon
- One big spoon
- 1 large cucumber

Add the leftover cucumber to your next salad. Try squeezing the extra lemon over the salad. Store the pineapple in a small cup with lid and use it instead of jam on your toast the next morning.

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the lemon and cucumber under cool running water.
3. Rinse the unpeeled pineapple if fresh.
4. Slice the pineapple into chunks to equal 1 cup (if fresh), or measure 1 cup of frozen pineapple chunks (not necessary to defrost).
5. Slice the lemon and cucumber into thin slices.
6. Add the pineapple pieces (press and twist to release juices) to the pitcher.
7. Add the sliced lemons and cucumbers to the pitcher.
8. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
9. Using a spoon, gently stir the pineapple, lemon and cucumber slices in the water.
10. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
11. Remove the pineapple, 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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.20

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 limón grande
- 1 pepino grande
- 1 taza de piña (fresca o congelada)
- Una cuchara grande

Añada el pepino sobrante a su próxima ensalada. Trate de exprimir el limón extra sobre la ensalada. Guarde la piña en una taza pequeña con la tapa y utilícela en vez de mermelada en su tostada la mañana siguiente.

¡PRUEBA
ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave el limón y el pepino bajo el agua corriente fría.
3. Enjuague la piña sin pelar si está fresca.
4. Corte la piña en trozos para igualar 1 taza (si está fresca), o mida 1 taza de trozos de piña congelada (no es necesario descongelarla).
5. Rebane el limón y el pepino en rodajas finas.
6. Añada las piezas de piña (Presione y gire para soltar los jugos) a la jarra.
7. Añada los limones y pepinos en rodajas a la jarra.
8. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
9. Con una cuchara, revuelva suavemente las rebanadas de piña, limón y pepino en el agua.
10. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
11. Retire las rebanadas de piña, 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