

Frosty Milk

KIDS RETHINK
YOUR DRINK

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- A clean jar or glass
- 1 cup low-fat or fat-free unflavored milk
- One big spoon

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands.
2. Place the jar in the freezer for 1 hour.
3. Next, take the jar out and pour 1 cup (8 ounces) of milk into the jar.

Enjoy a delicious glass of Frosty Milk-straight from the jar!

TRY THIS!

*Refrigerate any extra
milk to drink later!*

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

Leche Helada

**NIÑOS RETHINK
YOUR DRINK**

LOS INGREDIENTES

Pregunta a sus padres por...

- Una jarra limpia o un vaso limpio
- 1 taza de leche baja en grasa, o leche sin grasa
- Una cuchara grande

LAS INSTRUCCIONES

Aquí está lo que puedes hacer...

1. Lávese las manos.
2. Coloque la jarra en el congelador durante 1 hora.
3. A continuación, saque la jarra y vierta 1 taza (8 onzas) de leche en el frasco.

¡Disfrute de un vaso delicioso de leche helada-directamente de la jarra!

**¡PRUEBA
ESTO!**

*¡Refrigera cualquier leche
suplementaria para beber
más tarde!*

¡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