



# Fruity Milk

**PREPARATION TIME: 5 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.21**

**Makes: 4-6 servings**

Can refrigerate up to 3 days.

## Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 cup 100% orange juice
- 1 cup fresh or frozen strawberries
- 2 cups cold low-fat milk (can use milk substitutes for allergies)
- 10 ice cubes (optional)
- One big spoon

**TRY THIS!**

*Add the leftover strawberries to your next plain yogurt to add natural sweetness and flavor!*

## INSTRUCTIONS

1. Wash your hands.
2. Wash strawberries under cool running water (thawed if frozen).
3. Slice the strawberries into rounds and then again in half.
4. Measure 1 cup of 100% orange juice.
5. Measure 2 cups of low-fat milk.
6. Fill the pitcher with the strawberries, orange juice and low-fat milk.
7. Add the ice cubes into the pitcher.
8. Using a spoon, stir the strawberries, orange juice, and ice cubes in the milk.
9. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
10. Remove the strawberry slices (to reduce the risk of choking) and set aside.

***For more recipes visit [RethinkYourDrinkNevada.com](http://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: 5 minutos**

**EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.21**

**Hace: 4-6 porciones**

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

## Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 taza de 100% jugo de naranja
- 1 taza de fresas frescas o congeladas
- 2 tazas de leche baja en grasa fría (puede usar sustitutos de la leche para la alergias).
- 10 cubitos de hielo (opcional)
- Una cuchara grande

¡PRUEBA  
ESTO!

*¡Añada las fresas  
sobrantes a su yogurt  
sencillo siguiente para  
agregar dulzura y sabor  
natural!*



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.

## LAS INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos.
2. Lave las fresas bajo el agua corriente fría (descongeladas si están congeladas).
3. Rebane las fresas en rodajas y luego otra vez por la mitad.
4. Mida 1 taza de 100% de jugo de naranja.
5. Mida 2 tazas de leche baja en grasa.
6. Llene la jarra con las fresas, el jugo de naranja y la leche baja en grasa.
7. Añada los cubitos de hielo en la jarra.
8. Con una cuchara, mueva las fresas, el jugo de naranja y los cubitos de hielo en la leche.
9. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
10. Retire las rodajas de fresa (para reducir el riesgo de atragantamiento) y deje de lado.

Vierta la leche saborizada en vasos y sirva.

***¡Para más recetas visite [RethinkYourDrinkNevada.com/](http://RethinkYourDrinkNevada.com/)!***