



Grapes Galore

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.17

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 medium orange
- 1 bunch purple grapes (12-20 depending on size)
- One big spoon

Reuse the extra orange slices by adding them to your next smoothie or tea choice! Add the extra grapes to your next chicken salad recipe.

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the orange, and purple grapes under cool running water.
3. Slice the orange in rounds and then into fours.
4. Slice the purple grapes into halves.
5. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
6. Add the orange slices, and purple grape slices into the pitcher.
7. Using a spoon, gently stir the orange and purple grapes slices in the water.
8. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
9. Remove the orange and grape 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



Uvas en Abundancia

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.17

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 manojito de uvas moradas (12-20 dependiendo de su tamaño)
- 1 naranja mediana
- Una cuchara grande

¡ Reutilice las rodajas de naranja adicionales añadiéndolas a su siguiente licuado o té de elección! Añada las uvas extras a su siguiente receta para ensalada de pollo.

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave la naranja, y las uvas moradas bajo agua corriente fresca.
3. Corte la naranja en rodajas y luego en cuartos.
4. Corte las uvas moradas en mitades.
5. Llene el jarro con agua fría de la llave (6-8 tazas).
6. Añada las rodajas de naranja y las rodajas de uvas moradas en la jarra.
7. Con una cuchara, revuelva suavemente las rodajas de uvas moradas y naranja en el agua.
8. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
9. Retire las rodajas de naranja y de uvas (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