

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.21

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 medium lemon
- 6 sprigs of cilantro with stems
- ½ medium cucumber
- One big spoon

Add the leftover cucumber to a vegetable sandwich or wrap for extra nutrition and crunch!

Try This!

Instructions

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



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.21

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1/2 pepino mediano
- 1 limón mediano
- 6 ramitas de cilantro con tallos
- Una cuchara grande

¡Añada el pepino sobrante a un sándwich o burrito de verduras para nutrición y crujido adicional!

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

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

