

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.31**

**Makes: 8 servings**

Can refrigerate up to 3 days.

## Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- One big spoon
- 1 cup thawed frozen strawberries
- 1 fresh kiwi

*Try adding the extra fruit as a topping for your next whole wheat waffle.*

*Try This!*

## Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the fresh kiwi under cool running water.
3. Slice the kiwi into thin slices.
4. Add the kiwi slices to the pitcher.
5. Add the thawed strawberries (press and squeeze to release juices) to the pitcher.
6. Fill the pitcher with cool tap water (8 cups).
7. Stir, using a spoon.
8. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
9. Remove the kiwi and remaining strawberry slices (to reduce the risk of choking) and set aside.

*Pour the flavored water into glasses and serve.*

***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.



# Kiwi y Bayas

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.31**

**Hace: 8 porciones**

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

## Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 kiwi fresco
- 1 taza de fresas congeladas y descongeladas
- Una cuchara grande

*Trate de añadir la fruta suplementaria como una cubierta para su próximo gofre de trigo entero.*

¡PRUEBA  
ESTO!

## Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave el kiwi fresco bajo el agua corriente fresca.
3. Corte el kiwi en rodajas finas.
4. Añada las rodajas de kiwi a la jarra.
5. Añada las fresas descongeladas (Presione y apriete para soltar los jugos) a la jarra.
6. Llene la jarra con agua fría de la llave (8 tazas).
7. Con una cuchara, revuelva suavemente las rebanadas de kiwi y las fresas con el agua.
8. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
9. Retire el kiwi y las rodajas restantes de fresa (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](http://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.

