

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.08

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 large carrot
- 1 lemon

Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the carrot and lemon under cool running water.
3. Peel the carrot.
4. Cut the carrot and lemon into thin slices.
5. Add the carrot and lemon slices to the pitcher.
6. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
7. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
8. Remove the carrot and lemon slices (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

Reuse the carrot slices by adding them to a salad! Add the extra lemon slices to your next cup of tea!

Try This!



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.

For more recipes visit RethinkYourDrinkNevada.com!



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.08

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 zanahoria grande
- 1 limón

¡PRUEBA
ESTO!

¡Reutilice las rodajas de zanahoria añadiéndolas a su próxima ensalada! ¡Reutilice las rodajas de limón adicionales añadiéndolas a su siguiente taza de té!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave la zanahoria y el limón bajo el agua corriente fría.
3. Pele la zanahoria.
4. Corte la zanahoria y el limón en rodajas finas.
5. Añada las rodajas de zanahoria y limón en la jarra.
6. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
7. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
8. Retire las rodajas de zanahoria y limón (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.

