

# Mandarin Berry Press

**KIDS** RETHINK  
**YOUR DRINK**

## INGREDIENTS

*Ask your parents for...*

- A clean glass or plastic pitcher
- 2 mandarin oranges
- 5 frozen strawberries
- One big spoon

## INSTRUCTIONS

*Here's what you do...*

1. Wash your hands.
2. Take the frozen strawberries from freezer and place them in bottom of the pitcher.
3. Let strawberries sit in pitcher for about 20 minutes.
4. Take wooden spoon and press strawberries against the side of the pitcher.
5. Peel the mandarin oranges and divide into slices.
6. Break each orange slice in half.
7. Add the orange slices to the pitcher.
8. Fill the pitcher with about 6 cups of cold tap water.
9. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
10. Remove the strawberries and orange slices so you don't choke.

**Pour the flavored water into glasses and enjoy.**

*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

# Mandarina con Bayas

**KIDS** RETHINK  
YOUR DRINK

## LOS INGREDIENTES

*Pregunta a sus padres por...*

- Una jarra de vidrio o plástico limpia.
- 2 mandarinas
- 5 fresas congeladas
- Una cuchara grande

## LAS INSTRUCCIONES

*Aquí está lo que puedes hacer...*

1. Lávese las manos.
2. Tome las fresas congeladas del congelador y póngalos en el fondo de la jarra.
3. Deje las fresas en la jarra durante unos 20 minutos.
4. Tome la cuchara de madera y presione las fresas contra el lado de la jarra.
5. Pele las mandarinas y divídlas en rodajas.
6. Rompe cada rodaja de naranja por la mitad.
7. Añada las rodajas de naranja a la jarra.
8. Llene la jarra con aproximadamente 6 tazas de agua fría de la llave.
9. Ponga la jarra en la nevera para unas horas hasta que esté bien fría.
10. Quite las fresas y las rodajas de naranja para que no se ahogue.

**Vierta el agua con sabor en los vasos y disfrute.**

*¡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.



University of Nevada, Reno