

# Minty Berry Delight

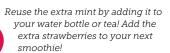
# PREPARATION TIME: 10 minutes COST PER SERVING: \$0.14

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 2 to 3 days.

### **Ingredients**

- A clean glass or plastic pitcher
- 6-8 strawberries (1 cup frozen thawed)
- 5 fresh mint leaves



· One big spoon

### Instructions

- 1. Wash your hands.
- Wash the strawberries, and mint leaves under cool running water.
- Slice the strawberries into rounds and then again in half (mash if frozen).
- Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
- 5. Add the strawberries and mint leaves into the pitcher.
- 6. Using a spoon, gently stir the strawberries and mint leaves in the water.
- Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
- 8. Remove the strawberries and mint leaves (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



# Deficia Sabor a Bayas con Menta

# TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.14

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 2 a 3 días.

### Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 6-8 fresas (1 taza congelada descongelada)
- 5 hojas de menta frescas
- · una cuchara grande



j Reutilice la menta adicional añadiendola a su botella de agua o té! Añada las fresas adicionales a su siguiente batido!

#### Las Instrucciones

- 1. Lávese las manos.
- Lave las fresas y las hojas de menta bajo el agua corriente fría.
- 3. Corte las fresas en rodajas y luego otra vez por la mitad (puré si están congeladas).
- 4. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
- 5. Añada las fresas y hojas de menta en la jarra.
- 6. Con una cuchara, revuelva suavemente las fresas y hojas de menta en el agua.
- Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
- 8. Retire las fresas y hojas de menta (para reducir el riesgo de atragantamiento) y deje de lado.

Vierta el agua con sabor en los vasos y sirva.





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.



¡Para más recetas visite RethinkYourDrinkNevada.com!





University of Nevada, Reno