



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

Reuse the extra mint by adding it to your water bottle or tea! Add the extra strawberries to your next smoothie!

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the strawberries, and mint leaves under cool running water.
3. Slice the strawberries into rounds and then again in half (mash if frozen).
4. 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.
7. 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



Delicia 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

*¡ Reutilice la menta adicional añadiéndola a su botella de agua o té!
Añada las fresas adicionales a su siguiente batido!*

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. 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.
7. 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.

¡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.



University of Nevada, Reno