



# Minty Orange Breeze

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.04**

**Makes: 6-8 servings**

Can refrigerate up to 3 days.

## Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 medium orange
- 5 fresh mint leaves
- One big spoon

*Use the extra oranges and mint as a natural home air freshener. Cover oranges and mint with water on the stovetop and boil for 10-15 minutes. Your home will be filled with a natural orange aroma.*



## Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the orange, and mint leaves under cool running water.
3. Slice the orange into rounds and then again in half.
4. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
5. Add the orange slices and mint leaves into the pitcher.
6. Using a spoon, gently stir the orange slices 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 orange slices 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](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



# Brisas de Menta y Naranja

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.04**

**Hace: 6-8 porciones**

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

## Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 naranja mediana
- 5 hojas de menta frescas
- Una cuchara grande

¡PRUEBA ESTO!

*Utilice las naranjas y las hojas de menta adicionales como ambientador de aire casero natural. Cubra las naranjas y la menta con agua en la estufa y hierva durante 10-15 minutos. Su casa estará llena de un aroma natural de naranja.*

## Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave la naranja y las hojas de menta bajo el agua corriente fría.
3. Rebane la naranja en rodajas y luego otra vez por la mitad.
4. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
5. Añada las rodajas de naranja y las hojas de menta en la jarra.
6. Con una cuchara, revuelva suavemente las rodajas de naranja y las hojas de menta en el agua.
7. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
8. Retire las rodajas de naranja y las 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](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