

Minty OrangeAid

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.19

Makes: 4-6 servings

Can refrigerate up to 2 to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 medium lemon
- 5 fresh mint leaves
- ½ cup 100% orange juice
- One big spoon

Reuse the extra mint by adding them to your water bottle or tea! Add the extra lemon slices to a glass of water or tea!

Try This!

Instructions

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



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.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.19

Hace: 4-6 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 2 a 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 limón mediano
- 5 hojas de menta fresca
- ½ taza de 100% jugo de naranja
- Una cuchara grande

¡Reutilice las hojas de menta adicionales añadiéndolas a su botella de agua o té! ¡Añada las rodajas de limón adicionales a un vaso de agua o té!

¡PRUEBA ESTO!



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.

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave el limón y las hojas de menta bajo el agua corriente fría.
3. Corte el limón en rondas y, a continuación, de nuevo por la mitad.
4. Llene la jarra con agua fría de la llave (4-6 tazas).
5. Añada los limones, las hojas de menta y el jugo de naranja en la jarra.
6. Con una cuchara, revuelva suavemente las rodajas de limón, 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 limón 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!