

Mystery Mint

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.20

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 cup pineapple slices (frozen or fresh)
- 1 sprig of fresh mint
- One big spoon

Add the leftover mint and pineapple to a fresh fruit salad for a refreshing twist!

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Rinse a sprig of fresh mint under cool running water.
3. Rinse the unpeeled pineapple if fresh.
4. Slice the pineapple into chunks (if fresh) or measure 1 cup of frozen pineapple chunks (not necessary to defrost).
5. Add the pineapple pieces (press and twist to release juices) to the pitcher.
6. Add the mint (you can throw the whole sprig or remove the leaves) to the pitcher.
7. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
8. Using a spoon, gently stir the pineapple and mint in the water.
9. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
10. Remove the pineapple slices and mint (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: \$0.20

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 ramita de menta fresca
- Una cuchara grande
- 1 taza de trozos de piña (congelada o fresca)

¡Añada la menta y la piña que sobra a una ensalada de fruta fresca para una torcedura refrescante!

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Enjuague una ramita de menta fresca bajo el agua corriente fría.
3. Enjuague la piña sin pelar si está fresca.
4. Corte la piña en trozos (si es fresca) o mida 1 taza de trozos de piña congelada (no es necesario descongelarla).
5. Añada las piezas de piña (Presione y gire para soltar los jugos) a la jarra.
6. Añada la menta (puede tirar la ramita entera o quitar las hojas) a la jarra.
7. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
8. Con una cuchara, revuelva suavemente las pieza de piña y las hojas de menta en el agua.
9. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
10. Retire las rodajas de piña y la 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.

