



Orangeniffa

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.15

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 medium orange
- 1 whole vanilla bean
- One big spoon

You can use your leftover vanilla beans in hot or cold tea for a spicy flavor!

Try This!

Instructions

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



Naranja y Vainilla

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.15

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
- 1 una vaina de vainilla entera
- Una cuchara grande

¡Usted puede utilizar las sobras de la vaina de vainilla en té caliente o frío para un sabor picante!

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave la naranja bajo el agua corriente fría.
3. Corte la naranja en rodajas y luego otra vez por la mitad.
4. Deje caer las rodajas de naranja y la vaina de vainilla entera a la jarra.
5. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
6. Con una cuchara, revuelva suavemente las rodajas de naranja y la vaina de vainilla entera 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 la vaina de vainilla (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