

# Radical Minty Raspberry

**KIDS** RETHINK  
YOUR DRINK

## INGREDIENTS

*Ask your parents for...*

- A clean glass
- 1-2 fresh mint leaves
- 5 frozen raspberries
- 1-cup cold sparkling water from refrigerator (8 oz.)
- One big spoon

## INSTRUCTIONS

*Here's what you do...*

1. Wash your hands.
2. Wash the mint leaves under cool running water.
3. Place mint leaves and raspberries in a glass.
4. Mash the raspberries and mint together using a big spoon.
5. Pour  $\frac{1}{4}$  cup of cold tap water over mixture and place in fridge for 20 minutes.
6. Remove the mint leaves and berries so you don't choke.

Add sparkling water to the glass and enjoy!

*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

# Frambuesas y Menta

**KIDS** RETHINK  
YOUR DRINK

## LOS INGREDIENTES

*Pregunta a sus padres por...*

- Un vaso limpio
- 1-2 hojas de menta fresca
- 5 frambuesas congeladas
- 1 taza de agua chispeante fría del refrigerador (8 oz.)
- Una cuchara grande

## LAS INSTRUCCIONES

*Aquí está lo que puedes hacer...*

1. Lávese las manos.
2. Lave las hojas de menta bajo el agua corriente fría.
3. Ponga las hojas de menta y las frambuesas en un vaso.
4. Aplasta las frambuesas y la menta con una cuchara grande.
5. Agregue  $\frac{1}{4}$  de taza de agua fría de la llave sobre la mezcla y póngalo en el refrigerador durante 20 minutos.
6. Quite las hojas de menta y las bayas para que no se ahogue.

**¡Añada agua chispeante al vaso y disfrute!**

*¡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