

Sparkling ala Orangeberry

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.20

Makes: 4-6 servings

Can refrigerate up to 2 to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- Sparkling water (4-6 cups)
- 6-8 strawberries (1 cup frozen, thawed)
- One big spoon
- 1 medium orange

Reuse the extra strawberries and oranges by adding them to your yogurt or smoothie!

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the strawberries, and orange under cool running water.
3. Slice the strawberries into rounds and then again in half (mash if frozen).
4. Slice the orange into rounds and then again in half.
5. Fill the pitcher with cool sparkling water (4-6 cups).
6. Add strawberries and orange slices into the pitcher.
7. Using a spoon, gently stir the strawberries and orange in the sparkling water.
8. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
9. Remove the strawberries and orange (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.





Sparkling a la Orangeberry

(Bayas y Naranjas con burbujas)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.20

Hace: 4-6 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 2 a 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 6-8 fresas (1 taza congelada descongelada)
- 1 naranja mediana
- 4-6 tazas de agua chispeante
- Una cuchara grande

¡Reutilice las rodajas de fresa y naranja adicionales añadiéndolas a su yogur o licuado!

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave las fresas y la naranja bajo el agua corriente fría.
3. Corte las fresas en rodajas y, a continuación, de nuevo por la mitad. (Haga puré si están congeladas).
4. Corte la naranja en rondas y, a continuación, de nuevo por la mitad.
5. Llene la jarra con agua chispeante fría (4-6 tazas).
6. Añada las fresas y la naranja a la jara.
7. Con una cuchara, revuelva suavemente las rodajas de fresa y naranja, en el agua chispeante.
8. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
9. Retire las rodajas de fresa y naranja (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