

Strawberry Cooler

KIDS RETHINK
YOUR DRINK

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- A clean glass or pitcher
- 10 to 14 strawberries, washed
- One big spoon

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands.
2. Put the strawberries into the pitcher and mash them up with a spoon.
3. Fill pitcher with about 4 cups of cold water.
4. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
5. Remove the strawberries so you don't choke, and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

TRY THIS!

*Add the extra strawberries
to your next smoothie!*

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

"Cooler" de Fresas

NIÑOS RETHINK
YOUR DRINK

LOS INGREDIENTES

Pregunta a sus padres por...

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 10-14 fresas, lavadas
- Una cuchara grande

LAS INSTRUCCIONES

Aquí está lo que puedes hacer...

1. Lávese las manos.
2. Ponga las fresas en la jarra y machúquelas con una cuchara.
3. Llene la jarra con como 4 tazas de agua fría.
4. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
5. Saque las fresas para que no se ahogue, y déjelas a un lado.

Vierta el agua con sabor en los vasos y sirva.

**¡PRUEBA
ESTO!**

*Añada las fresas adicionales
a su siguiente batido!*

¡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