

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.21**

**Makes: 6-8 servings**

Can refrigerate up to 3 days.

## Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 cup fresh or frozen (thawed) strawberries
- 1 medium lemon
- 1 cup 100% pineapple juice
- One big spoon

*Reuse the extra lemon slices and strawberries by adding them to a marinade or salad dressing.*

*Try This!*

## Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the strawberries (only thaw if frozen) and lemon under cool running water.
3. Slice the strawberries into rounds.
4. Slice the medium lemon into rounds and then again in half.
5. Fill the pitcher with cool tap water (6 cups).
6. Add the strawberries, lemons, and pineapple juice into the pitcher.
7. Using a spoon, gently stir the strawberry and lemon slices, and pineapple juice in the water.
8. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
9. Remove the strawberry and lemon slices (to reduce the risk of choking) and set aside.

*Pour the flavored water into glasses and serve.*

**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.



# Agridulce

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.21**

**Hace: 6-8 porciones**

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

## Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio (descongeladas) limpio o una jarra de plástico
- 1 limón mediano
- 1 taza 100% jugo de piña
- Una cuchara grande
- 1 taza de fresas frescas o congeladas

*Reutilice las rodajas de limón y las fresas extras añadiéndolas a un adobo o aderezo para ensaladas.*

¡PRUEBA  
ESTO!

## Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave las fresas (sólo descongélelas si están congeladas) y el limón bajo el agua corriente fría.
3. Corte las fresas en redondos.
4. Corte el limón mediano en rondas y, a continuación, de nuevo por la mitad.
5. Llene la jarra con agua fría de la llave (6 tazas).
6. Añada las fresas, los limones y el jugo de piña en la jarra.
7. Con una cuchara, revuelva suavemente las rodajas de fresa y limón, y jugo de piña en el agua.
8. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
9. Retire las rodajas de fresa y limón (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.

