

Triple Fruit Delight

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.17

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 1 cup (about 6-8) strawberries, fresh or frozen (thawed, with juices)
- 1 medium lemon
- ½ cup 100% pineapple juice
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Try This!
Reuse the strawberries by adding them to your yogurt or smoothie! Add the lemon slices to your tea and water!

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the fresh strawberries and lemon under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the strawberries in half and then into slices.
4. Slice the lemon in half and then into half-moon slices. Remove any seeds.
5. Add the strawberries, lemon, and pineapple juice to the pitcher. Use spoon to mash thawed strawberries, if using.
6. Fill the pitcher with 6 cups of cool tap water.
7. Stir gently, using spoon.
8. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
9. Remove the strawberries and lemon (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.



Deficia de Tres Frutas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.17

Rinde: 6 porciones

Guárdelo tapado en el refrigerador, se conserva bien hasta por 3 días.

Esto es lo que necesita:

- 1 taza de fresas (6-8), frescas o congeladas (descongeladas con sus jugos)
- 1 limón (amarillo) mediano
- ½ taza de jugo 100% de piña
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Reutilice las fresas agregándolas a su yogurt o licuado! ¡Agregue las rodajas de limón a su té y agua!

¡Pruebe Esto!



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para más información por favor llame al 1-800-992-0900.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las fresas y el limón con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar las fresas en la mitad y luego en rodajas finas.
4. Corte el limón por la mitad y luego corte rodajas en forma de media luna. Retire las semillas.
5. Agregue las fresas, el limón y el jugo de piña en la jarra. Si usa fresas descongeladas, use una cuchara para hacerlas puré.
6. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
7. Revuelva suavemente con la cuchara.
8. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
9. Retire las fresas y el limón (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalos a un lado.

Vierta el agua saborizada en vasos y sirva.

¡Para más recetas visite RethinkYourDrinkNevada.com!