

Triple Fruit Delight

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.17

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 2 to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1/2 cup 100% pineapple juice
- 6-8 strawberries (1 cup frozen, thawed)
- One big spoon
- 1 medium lemon

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

Try This!

Instructions

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



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.17

Hace: 6-8 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 limón mediano
- 1/2 taza 100% jugo de piña
- Una cuchara grande

¡ Reutilice las rodajas de fresas adicionales añadiéndolas a su yogur o licuado! ¡ Añada las rodajas de limón adicionales a su té y agua!

¡PRUEBA
ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave las fresas y limón bajo el agua corriente fría.
3. Corte las fresas en redondos y luego otra vez por mitad.
4. Corte las limones en redondos y luego otra vez por la mitad.
5. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
6. Añada las fresas, limón y jugo de piña en la jarra.
7. Con una cuchara, revuelva suavemente las fresas y limón en el agua.
8. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
9. Retire las fresas 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!



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.

