

# Tropical Fizz

**KIDS** RETHINK  
**YOUR DRINK**

## INGREDIENTS

*Ask your parents for...*

- An ice cube tray
- A bottle of sparkling water (16 oz.)
- A carton of pineapple, mango or orange juice (32 oz., make sure it's 100% fruit juice!)

*Mix and match different kinds of juice until you find your favorite juice combo!*

**TRY THIS!**

## INSTRUCTIONS

*Here's what you do...*

1. Wash your hands.
2. Pour the fruit juice right into the ice cube tray. It should take about 2 cups to fill all the slots.
3. Place the ice cube tray in the freezer.
4. When the juice is frozen, place those "juice cubes" into a glass.
5. Add 1/2 cup of sparkling water and sip it while it's nice and fizzy!

**(Parents: If your kids are under 5 years, prepare this with unfrozen juice to be safe!)**

*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.



University of Nevada, Reno

# Tropical Fizz (con burbujas)

**NIÑOS RETHINK  
YOUR DRINK**

## LOS INGREDIENTES

*Pregunta a sus padres por...*

- Una bandeja de cubitos de hielo
- Una botella de agua chispeante (16 oz.)
- Un cartón de jugo de piña, mango o naranja (32 oz., asegúrese de que es el 100% de jugo de fruta!)

*¡Mezcle y combine diferentes tipos de jugo hasta que encuentre su combo de jugo favorito!*

**¡PRUEBA ESTO!**

## LAS INSTRUCCIONES

*Aquí está lo que puedes hacer...*

1. Lávese las manos.
2. Vierta el jugo de fruta directamente en la bandeja de cubitos de hielo. Debe tomar alrededor de 2 tazas para llenar todas las ranuras.
3. Ponga la bandeja de cubitos de hielo en el congelador.
4. Cuando el jugo sea congelado, coloque aquellos "cubos de jugo" en un vaso.
5. ¡Agregue  $\frac{1}{2}$  taza de agua chispeante y beba mientras que es agradable y gaseoso!

**(Padres: ¡Si sus hijos son menores de 5 años, prepare esto con jugo descongelado para estar seguro!)**

*¡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.



University of Nevada, Reno