



# Tropical Sunrise

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.12**

**Makes: 6-8 servings**

Can refrigerate up to 3 days.

## Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 medium orange
- 1 medium lime
- 1 medium lemon
- One big spoon

*Reuse the extra fruit slices by adding them to your next smoothie of choice!*

Try This!

## Instructions

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



University of Nevada, Reno

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.12**

**Hace: 6-8 porciones**

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

## Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 naranja mediana
- 1 lima mediana
- 1 limón mediano
- Una cuchara grande

*¡Reutilice las partes de la fruta suplementarias añadiéndolas a su siguiente licuado de la opción!*

¡PRUEBA  
ESTO!

## Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave la naranja, la lima y el limón debajo del agua corriente fría.
3. Corte la naranja, la lima y el limón en rodajas y luego otra vez por la mitad.
4. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
5. Añada las rodajas de fruta a la jarra.
6. Con una cuchara, revuelva suavemente las rodajas de fruta en el agua.
7. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
8. Retire las rodajas de fruta (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.

