



Very Berry^{milk}

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.89

Makes: 2-4 servings

Can refrigerate up to 2 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1-2 cups fresh or thawed frozen strawberries (frozen is best)
- 2-4 cups of 1% milk (2 cups if using 1 cup of strawberries)
- One big spoon

This is the perfect recipe for a special occasion! Add the extra strawberry slices to plain yogurt for a little sweetness.

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Add the fresh or frozen thawed strawberries (you can press or mush to release juices) to the pitcher.
3. Add the milk to the pitcher (2 cups for 2 servings or 4 cups for 4 servings).
4. Using a spoon, gently stir the strawberries in the milk.
5. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
6. Remove the remaining strawberry pieces (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored milk 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.



University of Nevada, Reno



Leche de Bayas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.89

Hace: 2-4 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 2 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 2-4 tazas de leche al 1% (2 tazas si se usa 1 taza de fresas)
- 1-2 tazas de fresas frescas o congeladas y descongeladas (congeladas mejor)
- Una cuchara grande

Agregue las rebanadas de las fresas adicionales a su yogur sencillo para poca dulzura.

¡PRUEBA ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Añada las fresas frescas o congeladas y descongeladas (puede presionar o hacer papilla para liberar los jugos) a la jarra.
3. Añada la leche a la jarra (2 tazas para 2 porciones o 4 tazas para 4 porciones).
4. Usando una cuchara, revuelva suavemente las fresas en la leche.
5. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
6. Retire las piezas restantes de fresa (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.



University of Nevada, Reno