



Watermelon

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.22

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 large lime
- 2 cups of seedless watermelon, cubed
- One spoon



You can mix and match different kinds of fresh citrus fruits until you find your favorite combo! Try zesting the extra lime into ice cube trays to make flavored ice cubes!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the watermelon and lime under cool running water.
3. Slice the watermelon into cubes to equal 2 cups.
4. Slice the lime into thin slices.
5. Add the watermelon cubes to the pitcher.
6. Add the sliced limes to the pitcher.
7. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
8. Using a spoon, gently stir the watermelon cubes and lime slices in the water.
9. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
10. Remove the lime slices and undissolved watermelon (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored water into a glass over ice 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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.22

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 2 tazas de sandía sin semillas, cortada en cubitos
- 1 lima grande
- Una cuchara grande

¡Usted puede mezclar y combinar diferentes tipos de cítricos frescos hasta que encuentre su combinación favorita! ¡Trate de rallar la cáscara de la lima suplementaria en bandejas de cubitos de hielo para hacer cubitos de hielo!

¡PRUEBA
ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave la sandía y la lima bajo agua corriente fría.
3. Rebane la sandía en cubos para igualar 2 tazas.
4. Corte la lima en rodajas finas.
5. Añada los cubos de sandía a la jarra.
6. Añada las rebanadas de lima a la jarra.
7. Llene la jarra con agua fría de la llave (6-8 tazas).
8. Con una cuchara, agite suavemente los cubos de sandía y las rodajas de lima en el agua.
9. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
10. Retire las rodajas de lima y la sandía no disuelta (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.

