

Zesty Lemon Mango

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.31 (\$0.22 if frozen mango)

Makes: 6-8 servings

Can refrigerate up to 3 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 1 medium mango, or 1 cup frozen mango thawed
- 1 medium lemon
- 1 fresh jalapeño
- One big spoon

Reuse the extra lemon slices by placing them in your garbage disposal for a fresh scent! Reuse the extra fruit slices by adding them to your next smoothie of choice! Reuse the extra jalapeño slices in your favorite sauce.

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Wash the lemon, mango, and jalapeño under cool running water.
3. Slice and peel the mango into ice cube size squares.
4. Slice the lemon into rounds and then into fours.
5. Slice the fresh jalapeño into 4 slices, and remove seeds (wear gloves when cutting, or wash hands immediately after slicing).
6. Fill the pitcher with cool tap water (6-8 cups).
7. Add the mango slices, lemon slices, and jalapeño slices into the pitcher.
8. Using a spoon, gently stir.
9. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
10. Remove the mango, lemon, and jalapeño slices (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.





Mango Picante con Limón

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.31

(\$0.22 SI MANGO CONGELADO)

Hace: 6-8 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 3 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 1 limón mediano
- 1 jalapeño fresco
- 1 mango mediano, o 1 taza de mango congelado y descongelado
- Una cuchara grande

¡Reutilice las partes de limón suplementarias colocándolas en su triturador de basura para un olor fresco! ¡Reutilice las partes de la fruta suplementarias añadiéndolas a su siguiente licuado de la opción! ¡Reutilice las partes de jalapeño suplementarias en su salsa favorita!

¡PRUEBA ESTO!



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.

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave el limón, el mango y el jalapeño bajo agua corriente fría.
3. Corte y pele el mango en cuadrados del tamaño del cubo de hielo.
4. Corte el limón en redondos y luego en cuartos.
5. Corte el jalapeño fresco en 4 rebanadas y quite las semillas (Use guantes cuando cortándolo o Lávese las manos inmediatamente después de rebanarlo).
6. Llene el jarro con agua fría de la llave (6-8 tazas).
7. Añada las rodajas de mango, rodajas de limón y rodajas de jalapeño en la jarra.
8. Con una cuchara, revuelva suavemente las rebanadas de mango, limón y jalapeño en el agua.
9. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
10. Retire las rodajas de mango, limón y jalapeños (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!



University of Nevada, Reno