



Apple Spice

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.41

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 4-5 apples, any type (leave skin on)
- 1 ½ teaspoons ground cinnamon or 2-4 cinnamon sticks
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Try This!

Reuse the cinnamon sticks by adding them to your water bottle or tea! Add the apple slices to your next smoothie!

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the apples under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the apples into large chunks. Remove any seeds.
4. Add the apple chunks and cinnamon to the pitcher.
5. Fill the pitcher with 6 cups of cool tap water.
6. Stir gently, using spoon.
7. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
8. Remove the apples and cinnamon sticks, if using (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.



University of Nevada, Reno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.41

Rinde: 6 porciones

Guárdelo tapado en el refrigerador, se conserva bien hasta por 3 días.

Esto es lo que necesita:

- 4-5 manzanas de cualquier tipo (sin pelar)
- 1 ½ cucharadita de canela molida o 2-4 canelas en rama
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Pruebe Esto!

¡Reutilice la canela en rama agregándola a su botella de agua o té! ¡Agregue las rodajas de manzana a su próximo licuado!

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las manzanas con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar las manzanas en trozos grandes. Retire las semillas.
4. Agregue los trozos de manzanas y la canela en la jarra.
5. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
6. Revuelva suavemente con la cuchara.
7. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
8. Retire las manzanas y la canela en rama (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalas a un lado.

Vierta el agua saborizada en vasos y sirva.

¡Para más recetas visite RethinkYourDrinkNevada.com/!



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para más información por favor llame al 1-800-992-0900.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

