



Berry Basil Refresher

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.22

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 5 whole fresh or frozen strawberries
- 3 fresh basil leaves
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Reuse berries by adding to hot cereal like oatmeal for a natural flavor and sweetness!

Try This!



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.

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the fresh strawberries and basil leaves under cool running water.
3. Tear basil leaves into quarters.
4. Add the strawberries and basil leaves 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 strawberries and basil (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

For more recipes visit RethinkYourDrinkNevada.com!



University of Nevada, Reno



Albahaca y Fresas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.22

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 5 fresas enteras, frescas o congeladas
- 3 hojas de albahaca fresca
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Reutilice las fresas agregándolas al cereal caliente, como la avena, para darle un sabor dulce natural!

¡Pruebe Esto!



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.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las fresas frescas y las hojas de albahaca con agua fría de la llave.
3. Corte las hojas de albahaca en cuartos.
4. Agregue las fresas y las hojas de albahaca 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 fresas y la albahaca (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!



University of Nevada, Reno