



Berry Tea Fizz

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.14

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

Will still be good when bubbles are gone.

What you need:

- 3 berry-flavored, caffeine free, herbal tea bags
- 3 cups cold sparkling water
- Clean pitcher
- Big spoon or pair of tongs
- Small pot or kettle (for boiling water)

Try This! Add some of the leftover sparkling water to a small glass of 100% fruit juice!

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Place 3 cups of tap water in pot or kettle and put on stove. Turn heat to high and bring to a boil.
3. Turn off the stove and remove pot or kettle from heat. Add 3 berry-flavored herbal tea bags. Let steep for 5 minutes.
4. Use the spoon or tongs to carefully remove the tea bags from the water.
5. Let the tea sit in the pot for about 20 minutes, until the tea is cool enough to handle.
6. Transfer the tea to the pitcher. Put the pitcher in the refrigerator for at least 2 hours or until contents are cold.
7. Take the pitcher out of the fridge and add 3 cups of cold sparkling water.

Pour the flavored water into glasses and serve.

For more recipes visit [RethinkYourDrinkNevada.com!](http://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: \$0.14

Rinde: 6 porciones

Guárdelo tapado en el refrigerador, se conserva bien hasta por 3 días. Seguirá estando bueno incluso cuando ya no tenga burbujas.

Esto es lo que necesita:

- 3 bolsitas de té de hierbas, descafeinado, con sabor a bayas
- 3 tazas de agua mineral con gas fría
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Una olla pequeña o tetera (para hervir agua)

¡Pruebe Esto!

¡Agregue un poco del agua mineral con gas que le sobra a un vaso pequeño de jugo 100% de frutas!



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. Coloque 3 tazas de agua de la llave en una olla o tetera y póngalas en la estufa. Encienda el fuego bien alto y hierva.
3. Apague la estufa y retire la olla o tetera del fuego. Agregue 3 bolsitas de té de hierbas con sabor a bayas y deje reposar por 5 minutos.
4. Use la cuchara o pinzas para retirar del agua, cuidadosamente, las bolsitas de té.
5. Deje que el té repose en la olla durante unos 20 minutos, hasta que el té esté lo suficientemente frío como para manejar.
6. Transfiera el té en la jarra. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
7. Saque la jarra del refrigerador y agregue 3 tazas de agua mineral con gas fría.

Vierta el agua saborizada en vasos y sirva.

¡Para más recetas visite RethinkYourDrinkNevada.com!