

# Berry Tea

FOR  
LITTLE COOKS

## INGREDIENTS

*Ask your parents for...*

- Clean, small glass jar with lid
- Berry-flavored herbal tea bag

## INSTRUCTIONS

*Here's what you do...*

1. Wash your hands with soap and water.
2. Fill your jar with tap water right from the faucet.
3. Next, add one berry-flavored tea bag. Put the lid on your jar and place it in the fridge for at least 2 hours or until it's nice and cold.
4. Remove the tea bag so you don't choke, and set aside.

**Enjoy your tasty drink. It's best straight from the cold jar. It's berry healthy!**

*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

# Té de Bayas

PARA LOS  
PEQUEÑOS COCINEROS

## INGREDIENTES

*Pídeles a tus padres*

- Un pequeño frasco de vidrio con tapa, limpio
- Bolsita de té de hierbas con sabor a bayas

## INSTRUCCIONES

*Esto es lo tienes que hacer...*

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Llena el frasco con agua directamente de la llave.
3. Luego, agrega una bolsita de té con sabor a bayas. Tapa el frasco y ponlo en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que esté bien frío.
4. Retira las bolsitas de té para que no te atragantes y ponlas a un lado.

**Disfruta tu sabrosa bebida. Sabe mejor directamente del frasco frío. ¡Es muy saludable!**

*¡Para más recetas visita [RethinkYourDrinkNevada.com](http://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.



University of Nevada, Reno