



Blueberry Blast

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.11

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- ½ cup frozen blueberries
- 2 blueberry-flavored herbal tea bags
- Clean pitcher
- Big spoon

Try This!

Reuse the blueberries by adding them to your cup of yogurt or smoothie!

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Add the blueberries and tea bags to the pitcher.
3. Fill the pitcher with 6 cups of cool tap water.
4. Stir gently, using spoon.
5. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
6. Remove the blueberries and tea bags (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: \$0.11

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- ½ taza de arándanos azules congelados
- 2 bolsitas de té de hierbas con sabor a arándanos
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande

¡Pruebe Esto!

¡Reutilice los arándanos agregándolos a su taza de yogur o licuado!

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Agregue los arándanos y las bolsitas de té en la jarra.
3. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
4. Revuelva suavemente con la cuchara.
5. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
6. Retire los arándanos y las bolsitas de té (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.

