

Blueberry Test

FOR
LITTLE COOKS

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- Clean pitcher
- Big spoon
- 1 cup fresh blueberries or $1\frac{1}{2}$ cups frozen, thawed blueberries with their juices
- 2 medium oranges

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the fresh blueberries and oranges under cool running water. Frozen blueberries do not need to be washed.
3. Peel the oranges and separate them into pieces. Break each piece in half. Remove any seeds.
4. Add the blueberries and oranges 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 it's nice and cold.
8. Remove the orange pieces and blueberries so you don't choke, and set aside.

Pour the flavored water into glasses and serve.

Store covered in fridge. Good for 3 days.

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

Arándanos Azules y Cítricos

PARA LOS
PEQUEÑOS COCINEROS

INGREDIENTES

Pídeles a tus padres

- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- 1 taza de arándanos azules frescos o $1\frac{1}{2}$ de arándanos congelados, descongelados con sus jugos
- 2 naranjas medianas

INSTRUCCIONES

Esto es lo tienes que hacer...

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Lava los arándanos frescos y las naranjas con agua fría de la llave. No necesitas lavar los arándanos congelados.
3. Pela las naranjas y sepáralas en pedazos. Rompe cada pedazo por la mitad. Retira las semillas.
4. Agrega los arándanos y las naranjas en la jarra.
5. Llena la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
6. Revuelve suavemente con la cuchara.
7. Pon la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que esté bien fría.
8. Retira los pedazos de naranja y los arándanos para que no te atragantes y ponlas a un lado.

Vierte el agua saborizada en vasos y sirve.

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

¡Para más recetas visita 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