



Cinnamiffa

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.70

Makes: 4 servings

Store covered in fridge. Good for 2 days.

What you need:

- 4 cups low-fat milk*
- 1 ½ teaspoons ground cinnamon or 2 cinnamon sticks
- 4 teaspoons imitation or pure vanilla extract or 2 vanilla beans
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife (if using vanilla beans)
- Cutting board (if using vanilla beans)

Try This!

*Reuse the vanilla bean!
Add to your next pot of
coffee for natural flavor.*



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. Use the cutting board and knife to slice vanilla beans into approximately 1-inch pieces, if using.
3. Add the vanilla and cinnamon to the pitcher.
4. Add the milk to the pitcher.
5. Stir gently, using spoon.
6. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
7. Remove any cinnamon sticks or vanilla bean pieces, if using (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored milk into glasses and serve.

**This recipe is also delicious with unsweetened, unflavored soy milk.*

For more recipes visit RethinkYourDrinkNevada.com!



University of Nevada, Reno

Canela y Vainilla

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

COSTO POR PORCIÓN: \$0.70

Rinde: 4 porciones

Guárdelo tapado en el refrigerador, se conserva bien hasta por 2 días.

Esto es lo que necesita:

- 4 tazas de leche semidescremada*
- 1 ½ cucharadita de canela molida o 2 canelas en rama
- 4 cucharaditas de imitación o extracto puro de vainilla o 2 vainas de vainilla
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo (si usa las vainas de vainilla)
- Una tabla de cortar (si usa las vainas de vainilla)

¡Pruebe Esto!

*¡Reutilice la vainilla!
Agréguela a su próximo
café para obtener un sabor
natural.*

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar las vainas de vainilla en pedazos de aproximadamente 1 pulgada, si las usa.
3. Agregue la vainilla y la canela en la jarra.
4. Agregue la leche en la jarra.
5. Revuelva suavemente con la cuchara.
6. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
7. Retire canela en rama o pedazos de vainas de vainilla, si las usa, (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalas a un lado.

Vierta la leche saborizada en vasos y sirva.

**Esta receta también es deliciosa con leche de soja no saborizada y sin azúcar.*

¡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.



University of Nevada, Reno