



Citrus Cherry Delight

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.17

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

What you need:

- 1 cup frozen or fresh, pitted cherries
- 2 medium oranges
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- Cutting board

Try This!

Reuse the cherries and orange slices by adding to your next smoothie!

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Wash the oranges and fresh cherries, if using, under cool running water.
3. Use the cutting board and knife to slice the orange in half and then into half-moon slices. Remove any seeds.
4. Add the cherries and orange slices 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 contents are cold.
8. Remove the cherries and orange slices (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: \$0.17

Rinde: 6 porciones

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

Esto es lo que necesita:

- 1 taza de cerezas sin hueso congeladas o frescas
- 2 naranjas medianas
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Pruebe Esto!

¡Reutilice las cerezas y las rodajas de naranja agregándolas a su próximo licuado!

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las naranjas y las cerezas frescas, si las usa, con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar la naranja por la mitad y luego corte rodajas en forma de media luna. Retire las semillas.
4. Agregue las cerezas y las rodajas de naranja en la jarra.
5. Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave.
6. Revuelva suavemente con la cuchara.
7. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
8. Retire las cerezas y las rodajas de naranja (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.

