

# Citrus Crush

## PREPARATION TIME: 10 minutes COST PER SERVING: \$0.09

Makes: 6 servings

Store covered in fridge. Good for 3 days.

### What you need:

- 1 medium lemon
- 1 medium cucumber
- Clean pitcher
- Big spoon
- Knife
- · Cutting board



Reuse lemon to freshen up your kitchen sink! Put a few slices in your garbage disposal. Run hot water over the lemon and then run your disposal for a few seconds to release the fresh lemon scent

#### Instructions

- 1. Wash your hands with soap and water.
- 2. Wash the lemon and cucumber under cool running water.
- Use the cutting board and knife to slice the lemon and cucumber into thin slices. Remove any seeds from the lemon slices.
- 4. Add the lemon and cucumber 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 lemon and cucumber 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.









# rush Cítrico

Lávese las manos con agua y jabón.

Instrucciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos COSTO POR PORCIÓN: \$0.09

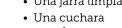
Rinde: 6 porciones

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

### Esto es lo que necesita:

- 1 limón (amarillo) mediano
- 1 pepino mediano
- Una jarra limpia
- grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

¡Reutilice el limón para refrescar el fregadero de su cocina! Ponga unas rodaias en su triturador de basura. Deie correr aqua caliente sobre el limón y luego encienda el triturador durante unos segundos para liberar el fresco aroma a limón



Llene la jarra con 6 tazas de agua fría de la llave. 6 Revuelva suavemente con la cuchara

semillas de las rodajas de limón.

Agregue el limón y el pepino en la jarra.

Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío

Lave el limón y el pepino con agua fría de la llave.

Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar

el limón y el pepino en rodajas finas. Retire las

8. Retire las rodajas de limón y pepino (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.







University of Nevada, Reno