



# 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.*

Try This!



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. Wash the lemon and cucumber under cool running water.
3. 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](http://RethinkYourDrinkNevada.com)!**



University of Nevada, Reno



# Crush Cítrico

**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
- Una cuchara grande
- Un cuchillo
- Una tabla de cortar

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

¡Pruebe Esto!



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.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el limón y el pepino con agua fría de la llave.
3. Use la tabla de cortar y el cuchillo para cortar el limón y el pepino en rodajas finas. Retire las semillas de las rodajas de limón.
4. Agregue el limón y el pepino 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 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](http://RethinkYourDrinkNevada.com)!**



University of Nevada, Reno